Markus Hauser

Wann wir lieben
...und untreu sind

Unsere biologischen Mechanismen für Bindungs- und Untreueverhalten

IVEB

Nutze das vorliegende Buch, um eine gesunde,
und große Familie zu begründen, indem du eine gute
Partnerin findest, die zu dir passt. Folge nicht dem
Hedonismus unserer Zeit, der am Ende im eigenen Untergang endet.

"Deine Ahnen sind unser Volk von einst:

In dir lebt das Erbgut von Millionen Ahnen, das Blut deines ganzen Volkes. Hinter deinen 2 Eltern stehen 4 Großeltern, 8 Urgroßeltern und so fort. Mit jeder früheren Ahnenfolge verdoppelt sich die Zahl deiner Ahnen. In der 25. Generation sind es schon mehr als 33 Millionen. 25 Generationen, das sind etwa 600 Jahre. Von jedem dieser 16 Millionen Männer und 16 Millionen Frauen bist du ein Teil, ein Hauch, eine Empfindung, ein Gedanke. Alle leben sie noch in deiner Gestalt und deinem Wesen unsterblich bis heute. 16 Millionen Männer und 16 Millionen Frauen haben an dir gewoben, haben vererbt, verstärkt oder ausgelöscht. Das ganze Volk von damals sind deine Ahnen, wie sie unser aller Ahnen sind. So ist auch die Geschichte deines Volkes deine eigene Geschichte.
Unser gemeinsames Blut und unsere gemeinsame Geschichte macht uns zu Brüdern. In dieser großen Gemeinschaft lebt auch dein Blut, deine Seele weiter. Es lebt in deinen Taten und Werken, deinem Denken und Träumen . und wird einmal in deinen Kindern und Enkeln sein.

Du kannst das Erbgut deiner Ahnen schänden oder ehren, kannst es verantwortungslos vergeuden oder verantwortungsbewußt im Lebenskampf einsetzen.

Dieser Wille ist der göttliche Funken in dir, der dich zum Herren deines Erbes, zum mitverantwortlichen Gestalter deines Schicksals macht. „Wo ein Wille ist, da ist immer auch ein Weg."
Du bist nicht heute und bist nicht morgen. Du bist tausend Jahre vor dir und bist tausend Jahre nach dir. Tausend Jahre vor dir haben ihr Blut gehütet, daß du so wurdest, wie du bist.
Hüte dein Blut, daß die Geschlechterfolgen der tausend Jahre nach dir dir Dank wissen.

Das starke Blut der germanischen Bauern und Krieger, der Recken und Helden der Völkerwanderung, der edlen Ritter und mächtigen Könige aus der Glanzzeit des Ersten Reiches lebt in dir.

Kämpfe auch du für die Zukunft dieses Blutes! Im Blute deines Volkes bist du unsterblich."
-Hans Belstler "Du stehst im Volk"

"An erster Stelle steht die Erhaltung und Förderung unseres Volkes und seines Volkstums. Dieser Aufgabe gilt unser Leben und Kämpfen."
-Personal Amt des Heeres "Wofür Kämpfen Wir?" (Seite 69)

Hilf anderen Deutschen mit deinem Wissen und deiner Tatkraft, wenn du dieses Buch gelesen hast!

Markus Hauser

Wann wir lieben … und untreu sind

Unsere biologischen Mechanismen für Bindungs- und Untreueverhalten

"Der kostbarste Besitz auf dieser Welt, aber -
ist das eigene Volk.
Und für dieses Volk - und um dieses Volk,
wollen wir Ringen und wollen wir kämpfen.
Und Niemals erlahmen; und Niemals ermüden;
und Niemals verzagen; und Niemals verzweifeln."

Nachrichten und Informationen abseits der Lügenpresse:

https://8kun.top/pnd/catalog.html
https://boards.4chan.org/pol/catalog
http://www.pi-news.net/
https://www.s-f-n.org/
https://www.einprozent.de/
https://www.mzwnews.com/

Im Eigenverlag des Institut für Verhaltensforschung und Ethikbildung IVEB
www.iveb.eu

Das Buch

Wir verfügen über angeborene – verhaltensbiologische – Mechanismen, auf deren Grundlage wir uns an andere binden und später als Erwachsene auch verlieben. Aber genauso verfügen wir über angeborene Muster und Mechanismen einer sozialen Promiskuität. Dieses Buch erklärt, unter welchen bestimmten individuellen Erziehungsumgebungen und Bindungserfahrungen sich das eine oder andere Muster verstärkt ausbildet – oder aber auch gehemmt wird. Unsere so bevorzugten Muster bestimmen dann später unsere individuellen Bindungs- und Untreueverhalten – und bestimmen dann auch maßgeblich darüber, wann wir uns verlieben und unter welchen konkreten Umständen wir uns untreu verhalten werden. Es werden Entscheidungshilfen an die Hand gegeben, wie wir mit Untreue umgehen können und wie wir im Hinblick auf gelingende Beziehungen und stabile Partnerschaften gute Partnerwahl betreiben.

Der Autor

Markus Hauser, Jahrgang 1959, ist Diplom-Ingenieur. Er studierte in München und Ulm Nachrichtentechnik, Produktionstechnik und Kybernetik – sowie im Nebenfach Psychologie. Er ist Gründer und Leiter des IVEB, des 'Institut für Verhaltensforschung und Ethikbildung' in Stuttgart (www.iveb.eu). Seit 2007 befasst er sich mit verhaltenskybernetischen Modellen von Organismen.

"Wenn Treue Spaß macht, dann ist es Liebe"

Julie Andrews, britische Schauspielerin

"Du kennst sie nicht, die in unendlicher Reihe in das Dunkel der Vergangenheit gehen. Aber alle leben sie in dir und gehen heute noch in deinem Blute über ihre Erde, um die sie sich im Kampf und Mühe verzehrt und in der ihre Leiber längst vermodert sind.
Deshalb ist dein Blut etwas Heiliges.

Das Blut ist der Träger des Lebens. Du trägst in ihm das Geheimnis der Schöpfung in dir selbst. Dein Blut ist heilig, denn in ihm lebt göttlicher Wille.

Ein Volk ist aus dem göttlichen Willen gewachsen. Wehe dem, der die Völker zerstören und die Menschen gleichmachen will. Gott schuf Bäume, Büsche, Kraut und Gras nicht, damit eine Art daraus werde, sondern dass jede Art für sich bestehe.

Das Leben fordert, hart zu sein. Hart sein ist ein Ideal, dem mit glühendem Herzen nachgestrebt werden muss. Hart sein um des Lebens willen, um ein Kämpfer zu werden, um einst Sieger zu sein.

Aus eigenem Wollen muss jeder seine Pflicht erfüllen, dann ist er ein Freier und kein Knecht."
-Helmut Stellrecht "Glaube und Handeln"

Lies bei Interesse auch die hier zitierten Werke!
Auffindbar unter:
www.archive.org
www.libgen.rs

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Wann lieben wir – und wann sind wir untreu?
Dieses Buch war bereits im Entstehen, als ich mich nach etwa dreijähriger Beziehung mit einem ungewöhnlichen Fall von Untreue konfrontiert sah. Dies freilich nicht zum ersten Mal. Aber dieser Fall war deshalb so außergewöhnlich, weil er auf einer eher seltenen Form eines bestimmten promiskuitiven Verhaltens beruht, die eine ganz bestimmte frühkindliche Erfahrung voraussetzt. Warum sollte ausgerechnet mir ein doch so recht seltener promisker Bindungstyp begegnen?

Bis dahin hatte ich auch eine eher christlich-konservativ geprägte Vorstellung über Treue und Partnerschaft. Lange ging ich von einer Vorstellung aus, dass es polygames Verhalten und Promiskuität zwar gibt – die Monogamie jedoch ein dominierendes Muster in nahezu allen Kulturen sei. Diese Auffassung war zwischenzeitlich wie folgt zu korrigieren: Von Natur aus sind wir einem promisken Verhalten vermutlich weitaus näher, als es durch unsere christlich geprägte Kultur – die das Monogamiemodell präferiert – vermittelt scheint. Promiskuität scheint ein fester biologischer Bestandteil unseres Wesens zu sein – nahezu die Regel – während Monogamie schon eher die Ausnahme ist: Ein *vorübergehender* Zustand, der bei genauer Betrachtung nur *für die Dauer der Liebe* gilt. Über diese Dauer der Liebe hinaus wird Monogamie jedoch zu einem kulturellen Konstrukt, die einer willentlichen Anstrengung bedarf. Offensichtlich braucht unsere phylogenetisch gewachsene Veranlagung zur Promiskuität nur den Nährboden

einer freiheitlichen Kultur, um sich auswirken zu können. In patriarchalisch geprägten und dominierten Gesellschaftsstrukturen hingegen bleibt sie weitgehend unterdrückt – und dort scheint Monogamie vorrangig dazu zu dienen, speziell die *männliche* Eifersucht zu vermeiden.

Untreue scheint somit eher die Regel – und Monogamie eher die Ausnahme: Aktuellere Untersuchungen zeigen, dass Frauen sich nicht weniger promisk verhalten als Männer, obgleich es Unterschiede in den Motiven für Untreue zwischen beiden Geschlechtern zu geben scheint. Untreue passiert mindestens ebenso häufig, wie wir uns neu verlieben, und oft gehen beide Muster – sich neu verlieben und damit untreu werden – Hand in Hand oder ineinander über: Sich in einen neuen Partner zu verlieben, löst meist die emotionale Bindung zu einem bestehenden Partner auf.

Andererseits scheinen wir aber auch eine biologische Veranlagung für Treue zu haben: Wir wollen *exklusive* Paarbeziehungen und *erwarten* daher vom Partner unbedingte Treue. Auch wenn wir in freiheitlichen Kulturen hohe Bereitschaften zeigen, uns schnell und intim aufeinander einzulassen und im Laufe unseres Lebens viele soziale und auch sexuelle Beziehungen führen, so erwarten oder erhoffen wir von unserem Partner doch *spätestens dann* die erwünschte Treue, wenn wir uns in ihn *verliebt* haben. Somit scheint Treue für uns – trotz aller gesellschaftlichen und kulturellen Freiheiten und Möglichkeiten – nach wie vor ein hohes Gut zu sein – oder gerade deshalb? Offensichtlich scheint sie uns gerade dann und dadurch wichtiger und wertvoller zu werden, je mehr wir sie durch unsere sozialen und

kulturellen Freiheiten und Möglichkeiten bedroht sehen. So werden wir im Folgenden auch erfahren, dass gerade über Bedrohungen ausgelöste Ängste unser "Bindungssystem" aktivieren – und dadurch auch wiederum Muster von "Treue" auftreten.

Für die Hälfte aller Befragten beginnt Untreue in der Partnerschaft bereits bei einem geheimen Treffen mit einem anderen (Frauen 53 %; Männer 47 %). Ein Flirt scheint noch am ehesten tolerabel (3 – 6%). Demgegenüber schneiden Fremdküssen und Fremdgehen vermutlich deshalb so niedrig ab (Frauen 5%; Männer 20 %), weil hier bereits eine Grenze zur Untreue als deutlich überschritten gilt: Für den Untreuetatbestand spielt es dann offensichtlich keine große Rolle mehr, ob einem geheimen Treffen dann noch mehr folgte (Umfrage der Internet-Single-Plattform 'DatingCafe' im September 2013 unter 1.218 Teilnehmern; www.datingcafe.de).

In diesem Buch werden unsere grundlegenden, biologischen und verhaltensbiologischen Mechanismen sowie die ganz bestimmten (inneren und äusseren) Umstände erklärt, die einerseits dazu führen, dass wir uns verlieben, andererseits aber auch dazu, dass wir untreu werden. Erst über dieses Verständnis unserer angeborenen Muster und Mechanismen ist es uns möglich, "Untreue" auch als eine naturgegebene Tatsache anzunehmen, ihr dadurch vielleicht gelassener zu begegnen und sie trotz persönlicher Enttäuschung nicht mehr als einzigartigen Sündenfall zu betrachten. Andererseits werden uns über das Verständnis der Mechanismen auch Möglichkeiten aufge-

zeigt, wie wir mit Untreue angemessen umgehen können.

Ich habe großen Wert darauf gelegt, die Zusammenhänge möglichst wissenschaftlich genau und gut abgesichert zu beschreiben. Wenn es gelegentlich zu Wiederholungen kommt, dann nur aus Gründen, um an erforderlicher Stelle die nötigen Informationen zur Verfügung zu stellen. Wichtige Begriffe, Wortbedeutungen oder Betonungen im Satzkontext sind *kursiv* hervorgehoben. Begriffe mit vorangestellten Pfeilen verweisen entweder auf andere Stellen oder Kapiteln in diesem Buch oder auf Erklärungen im Glossar am Ende dieses Buches. Ebenfalls findet sich dort ein Verzeichnis wichtiger Abkürzungen. Wer über die hier beschrieben verhaltensbiologischen Mechanismen und Zusammenhänge genauer nachlesen möchte, dem empfehle ich mein Buch "*Was uns bewegt – Wie Affekte unser Leben bestimmen* ", das voraussichtlich im Laufe des Jahres 2016 erscheinen wird.

Ich wünsche dem Leser nun gute Unterhaltung mit dieser Lektüre – und viele gute Einsichten und Einblicke in die Zusammenhänge von Liebe und Untreue

Stuttgart, im November 2013.

In dieser vierten überarbeiteten Auflage habe ich versucht, verschiedene Darstellungen zu präzisieren und für verschiedene Behauptungen und Hypothesen, die in den vorangegangenen Auflagen nach meiner Auffassung noch nicht ausreichend belegt waren, noch weitere wissenschaftlich fundierte Indizien, Hinweise sowie Beispiele beizubringen – insbesondere für meine These, dass es sich bei romantischer (und

manischer) Liebe im Grunde um Formen von Angstbindungen (in Bezug auf ein Sexualobjekt) handelt, die hauptsächlich über Angstkonditionierung zustande kommt. Ferner habe ich noch genauer ausgeführt, wie sich über das verbindende Element der Angst auch Brücken zu einigen anderen paarpsychologischen Phänomenen – etwa zu Eifersucht und Liebeskummer – schlagen lassen und welche Auswirkungen sich dadurch sowohl auf die Beziehung, als auch auf die Sexualität der Partner ergeben. Verschiedene Zusammenhänge habe ich versucht, noch genauer zu beschreiben. Ein mir persönlich wichtiges Anliegen war es auch, die Wirkungsweisen und Zusammenhänge der sog. Dominanz- und Unterwerfungssexualität im Kontext von Liebe noch etwas genauer herauszuarbeiten. Dieser doch sehr wichtige Sachverhalt schien mit im Zuge der Gleichberechtigungs- und Emanzipationsbestrebungen der vergangenen Jahrzehnte etwas in Vergessenheit geraten zu sein.
Interessierte Leser können über die Webseite www.iveb.eu Stellung zu diesem Buch oder Thema beziehen, Hinweise geben oder auch Fragen stellen.

Vierte überarbeitete Auflage.
Stuttgart, im Januar 2015

Einleitung – Bowlby's Bindungstheorie

Liebe ist – vereinfacht gesagt – nichts anderes als eine bestimmte Form von *Bindung, Bindungsverlangen, Bindungsverhalten* oder auch *Bindungsinteresse.* John BOWLBY*) definierte "Bindung" wie folgt: *Bindung ist das gefühlsgetragene Band, das eine Person zu einer anderen spezifischen Person anknüpft und sie dann über Raum und Zeit miteinander verbindet* (K.H. Brisch; www.khbrisch.de).

*) John BOWLBY: 1907 – 1990, britischer Kinderarzt, Psychiater, Psychoanalytiker, Bindungsforscher und Begründer der Bindungstheorie. Beeinflusst durch die ethologischen Forschungsarbeiten von K. Lorenz, N. Tinbergen und H. Harlow beschrieb er ein biologisch angelegtes Bindungssystem, das sich in Abhängigkeit von individuellen (hauptsächlich frühkindlichen) Bindungserfahrungen entwickelt.

Diese Definition von Bindung ist auf die meisten unserer "Beziehungen" übertragbar – insbesondere aber auf unsere Liebensbeziehungen. Wie kommt es aber nun dazu, dass gerade frühkindliche und kindliche Bindungserfahrungen und individuelle "Erziehungsumgebungen" in dieser Zeit sich auf das spätere Bindungsverhalten des Menschen auswirken können und auch darauf, wie wir unsere späteren Liebesbeziehungen gestalten und uns darin verhalten werden?

Der englische Psychiater und Psychoanalytiker John BOWLBY begründete in den 1950er Jahren die sog. *Bindungstheorie* (Bowlby, 1958). Diese besagt, dass der Säugling im Laufe seiner ersten Lebensjahre auf der Grundlage eines *biologisch angelegten* (angeborenen) *Verhaltenssystems* eine starke emotionale Bindung zu seiner Hauptbindungsperson entwickelt.

Erlebt der Säugling oder das → Kleinkind *Angst* – etwa infolge Trennung von der Hauptbindungsperson, bei Schmerz oder innerer oder äußerer Bedrohung – so wird sein individualtypisches "*Bindungssystem*" als sog. 'innere Verhaltensbereitschaft' *aktiviert*. Das Kleinkind zeigt hierauf verschiedene *art-* und *individualtypische* Bindungsverhaltensweisen: Diese sind in einem angeborenen oder *biologischen* Grundmuster einer "sicheren Bindung" des Kindes an seine Hauptbindungsperson dadurch gekennzeichnet, dass es nach dieser *sucht*, ihr *nachläuft* und sich an ihr *festklammert*. Durch *Weinen* und *ärgerlichen Protest* bringt das Kleinkind zum Ausdruck, dass es die *Trennung* von der primären Bindungsperson *verhindern* möchte oder ihre Nähe dringend benötigt. Ist die primäre Bindungsperson nicht erreichbar, so *können* anstelle dieser *ersatzweise* auch andere, *sekundäre* Bindungspersonen aufgesucht werden, wie etwa der Vater, die Großmutter oder auch die Tagesmutter. Werden die *Bedürfnisse nach Bindungssicherheit* befriedigt, so wird das Bindungssystem wieder *beruhigt* und es kann als *Ergänzung* zum Bindungssystem das (ebenfalls angeborene) *System der "Exploration"* (→ *Explorationssystem*) aktiviert werden (z.B. Neugier) (s. Ainsworth & Bell, 1970; in: Karl Heinz Brisch: *Der Einfluss von traumatischen Erfahrungen auf die Neurobiologie und die Entstehung von Bindungsstörungen*; Zeitschrift für Psychotraumatology und Psychologische Medizin, 2. Jg. 2004, Heft 1, S. 29 ff.). Beachtlich ist hierbei, dass beide Systeme – das Bindungssystem und das Explorationssystem – funktional miteinander verbunden sind, wobei das *Bindungssystem* eine *Vorrangfunktion* zwischen beiden

Systemen einnimmt: Exploration ist immer *erst dann* möglich, wenn das Bindungssystem *nicht* aktiv ist. D.h. ohne sichere emotionale Bindung ist keine offene und uneingeschränkte Exploration möglich. Ferner ist beachtlich, dass das Bindungssystem vor allem und insbesondere über *Angst* aktiviert wird! Da aber spezifisch an Affekten der Angst neben einer hohen Verhaltensbereitschaft zur *Bindung* auch eine solche der *Anpassung* und → *Unterwerfung* gekoppelt ist – und zwar u.U. auch an *andere*, etwa sekundäre oder Ersatzbindungspersonen – wird uns dieser Zusammenhang mit Blick auf unser Treue- und Untreueverhalten später noch ausführlicher beschäftigen.

Unter einem → "Bindungssystem" bzw. "Explorationssystem" ist ein verhaltensbiologisches → *Inventar* bestimmter, *bindender* bzw. *erkundender* Verhaltensmuster (VM) oder Verhaltensweisen zu verstehen. Im Falle des Bindungssystems setzt es sich aus einem Inventar bestimmter *bindender* Verhaltensweisen, sog. *Bindungsmuster*, zusammen und im Falle des Explorationssystems aus einem Inventar bestimmter Muster eines *erkundenden* Verhaltens. Es wird nun angenommen, dass – je nach dem, welche Muster dieser Systeme (vornehmlich des Bindungssystems) über Interaktionen mit dem Kind individuell beübt werden – diese dann auch *verstärkt*, *abgeschwächt* oder *gehemmt* werden und es dadurch zu individualtypischen Varianzen im Bindungsverhalten kommt. Auf diese Weise werden Interaktionsschemen einer individuellen und regelmäßig beübten Umwelt-Kind-Interaktion dauerhaft etabliert und dienen dann als innere Vorlage oder Handlungsanleitung ("map")

eines interaktiven Verhaltens für alle künftigen Interaktionen und Beziehungen. So kann beispielsweise – bezugnehmend auf unser Thema – ein (grundsätzlich angeborenes) sozial promiskes Bindungsverhalten über häufig wechselnde Betreuungssysteme oder Bindungspersonen in einer frühen Phase der Kindheit *verstärkt* und dadurch ein *sozial promiskes Bindungsverhalten* des Kleinkindes befördert werden, welches dann mit der Geschlechtsreife auch in ein *sexuelles* Bindungsverhalten übertragen wird und dann auch zu einem dauerhaft → sexuell promisken oder polygamen *Bindungsstil* führen kann. Demgegenüber ist zu beobachten, dass konstante Betreuungssysteme in der Kindheit sowie eine zuverlässige, sichere und vertrauensvolle Bindungen zu mindestens einer spezifischen Bindungsperson auch einen tendenziell monogamen Bindungsstil als Erwachsener befördert.

Die postulierte These der Bindungstheorie John BOWLBY's lautet nun: In Abhängigkeit davon, wie die Hauptbindungsperson mit dem Säugling oder Kleinkind interagiert, bildet dieses auf Grundlage seines angeborenen Bindungssystems im Laufe seines ersten Lebensjahres (in "frühkindlicher" Phase) ein spezifisches, individualtypisches Bindungsverhalten aus. Dieses bleibt dann *während des gesamten Lebens aktiv* (aaO).

Diese These ist aber zwischenzeitlich dahingehend gelockert worden – und wird nun offener formuliert – insofern, als die Ausbildung des Bindungssystems und des individuellen Bindungsverhaltens nicht mehr nur auf das erste Lebensjahr (frühe Kindheit) beschränkt ist, sondern man nunmehr von einem "für neue Bindungserfahrungen *zeitlebens offenen* Bindungssystem" spricht (K.H. Brisch). D.h. auch *nach* frühkindlicher und prägungssensibler Phase (die bis zu einem Alter von 5 – 7 Jahren vermutet wird) – und sogar noch als Erwachsene – können wir auf neue Bindungspartner, Objekte und Erfahrungen *konditioniert* werden (→ *Objekt- oder Partnerkonditionierung*) und künftig dann auch solche Partner, Objekte oder Erfahrungen bevorzugen oder meiden, die wir bis dahin gemieden oder bevorzugt hatten. Auch können wir Erkenntnisse gewinnen, die unsere bisherigen individuellen Bindungseinstellungen verändern lassen. In Analogie zu den Prägungsexperimenten von K. LORENZ etwa an Graugänsen, wurde angenommen, dass die Lernvorgänge des Bindungssystems beim Menschen in frühkindlicher Phase ähnlich prägenden Mechanismen mit ähnlich starken Einflüssen und Auswirkungen auf das spätere Verhalten unterliegen, wie es in den Tierexperimenten beobachtet worden war. Diese Analogie bei der Übertragung auf den Menschen blieb aber nicht unbestritten (s. z.B.: L. Montada, in: Oerter, Montada: *Entwicklungspsychologie*, 2008, S. 29). Prägung findet sicher auch beim Menschen statt – ihr Einfluss auf sein späteres Verhalten zeigt sich aber bei weitem nicht so zwingend, wie es Tierexperimente vermuten lassen. Tierexperimente sind sehr aufschlussreich – und Anleihen und Erkenntnisse daraus geben Richtungen vor. Dennoch muss man sehen, dass der Mensch wohl ein außerordentliches *Potenzial* hat, sich sowohl in seinem ererbten ("tierischen") wie auch erworbenen Verhalten ein gutes Stück weit *differenzieren* und auch distanzieren zu können.

Der Begriff der → *Prägung* bezeichnet eine relativ *starre* und *irreversible Form des Lernens* und zeichnet sich im Besonderen dadurch aus, dass auf angeborener Grundlage *schnell und effektiv* gelernt und das so Erworbene praktisch *auf Lebenszeit behalten* und dann *bevorzugt* (präferiert) wird, so dass es *wie angeboren* erscheint. Prägungen führen grundsätzlich (ungeachtet ihrer affektiven Qualität) zu *Bevorzugungen*, d.h. zu *Appetenzen*, Vorlieben oder Neigungen und auch zu *Fähigkeiten* – also dazu, dass Wahrnehmungen *wiedererkannt* und dadurch *bevorzugt* bzw. *wiederholt* werden können. Bevorzugungen (von Verhalten oder Objekten) führen zu Wiederholungen und damit zu sog. *Mustern*. Auch *Aversionen* können geprägt werden (was dann zur Bevorzugung der Aversion führt), sind aber eher selten. Appetenzen und Aversionen können aber auch → *konditioniert* sein – in diesem Fall werden die ursprünglich neutralen Wahrnehmungen mit *bewertenden*, entweder *appetitiven* oder *aversiven* Affekten verknüpft (kontextualisiert). Ferner ist das Charakteristische an Prägungen, dass sie nur zu *bestimmten, meist frühen*, sog. *prägungssensiblen Lebensphasen* stattfinden und danach *weder nachholbar, noch umkehrbar* sind. Von Menschen wissen wir aber, dass (obgleich die geprägten Präferenzen beibehalten werden) auch noch *nach* frühkindlicher und kindlicher prägungssensibler Phase z.T. erhebliche Einflüsse auf das Verhalten im Allgemeinen und auf das Bindungsverhalten im Besonderen möglich sind – beispielsweise über *regelmäßig wiederholte* Umwelt-Kind- oder Eltern-Kind-Interaktionen, die über einen längeren Zeitraum beübt werden müssen. Angenommen wird, dass diese

(in Ergänzung zu den prägenden Mechanismen) auf Mechanismen der *Konditionierung* beruhen. Erworbenes Verhalten nach Prägung und Konditionierung zu differenzieren, gestaltet sich relativ schwierig, zumal starke Konditionierungen, wie sie etwa im Fall von Traumen stattfinden können, durchaus prägungsähnliche Effekte zeigen können, d.h. Verhalten lebenslang beeinflussen können. Auch gilt es mittlerweile als erwiesen und wird anerkannt, dass grundsätzlich *alle* Lernvorgänge stets mit neuronalen Strukturveränderungen einhergehen (→ neuronale Plastizität). D.h. regelmäßige Lernerfahrungen können sprichwörtlich in Fleisch und Blut übergehen, so dass sie sich *dauerhaft* in unseren *neuronalen Strukturen* etablieren.

Mit diesem Bindungssystem, das sich (auf Grundlage genetischer Dispositionen) über individuelle Bindungserfahrungen mit seinen wichtigsten Bezugs- u. Bindungspersonen während frühkindlicher und kindlicher Zeit individualtypisch etabliert – und dann einerseits persistiert, andererseits von dieser Basis aus aber auch als erweiterbar gilt, indem es um neue Beziehungserfahrungen hinzulernen kann – starten wir in unser Erwachsenenleben und setzen damit zunächst unsere sozialen Beziehungen und Interaktionen b.a.w. fort. D.h. dieses in unserer Kindheit individualtypisch entwickelte Bindungssystem hat *zunächst* einen erheblichen Einfluss darauf, wie wir uns als Erwachsener in unseren Beziehungen und Interaktionen mit anderen Menschen verhalten werden – wie wir etwa unsere Beziehungen führen und gestalten werden, wie wir lieben werden und schließlich auch, wie "treu

oder untreu" wir uns in unseren Beziehungen mit unseren Partnern verhalten werden.

Im Folgenden wollen wir die Auswirkungen dieses *angeborenen* – und durch frühkindliche und kindliche Bindungs- und Beziehungserfahrungen variierten – Bindungsverhaltens auf unser späteres Bindungs- und Untreueverhalten etwas näher betrachten.

Unsere biologischen Systeme – und warum wir lieben und untreu sind

In der Frage, wann wir lieben und wann wir untreu sind, haben wir es – funktional betrachtet – mit zwei biologischen Verhaltenssystemen zu tun:

1. das *Bindungssystem* + 2. das *Explorationssystem*. Sie bestimmen vereinfacht gesagt unser Bindungs- und Explorationsverhalten – und beide Systeme stehen miteinander in Verbindung. "Biologisch" meint, dass diese Systeme als neurobiologische Struktur oder Einrichtung dauerhaft in uns angelegt, angeboren oder zumindest genetisch disponiert (veranlagt) sind. D.h. sie sind ein lebenslanger Bestandteil unserer Persönlichkeit und machen somit auch *lebenslang überdauernde* Eigenschaften unserer Persönlichkeit aus. Über ein individuelles Erziehungsumfeld können sich diese biologischen Systeme allerdings in ihren Grundmustern eines *arttypisch* gezeigten Verhaltens erheblich verändern – insofern als die Grundmuster zwar latent erhalten und auch verfügbar bleiben, einzelne Muster dieser Systeme jedoch verstärkt, abgeschwächt oder auch gehemmt sein können.
Individualtypische Variationen dieser Systeme (d.h. Verstärkungen oder Hemmungen einzelner Muster aus diesem Repertoire eines arttypischen Bindungs- und Explorationsverhaltens) müssen als *Anpassungen* an eine individuell (oder spezifisch) vorgefundene Erziehungsumgebung des Individuums verstanden werden. Wir werden im Laufe dieses Buches noch genauer darauf eingehen, was darunter zu verstehen ist

und ferner, wie es zu solchen Variationen oder Varianzen kommt.

1. Unser *Bindungssystem* weist nun – unabhängig individueller Bindungserfahrungen – folgende *grundlegenden arttypischen* Muster und Merkmale auf:

> 1.1. Menschen (Kinder wie Erwachsene) *binden* sich *bevorzugt* an solche Personen, die im Hinblick auf ihre Bedürfnisse eine *hohe Belohnung versprechen* oder *erwarten* lassen und diese in einer *feinfühligen* Weise *beantworten*. Bereits die *Erwartung* dieser Belohnung löst schon Bindungsverlangen und Bindungsverhalten aus – und über die *Wiederholung* der Sequenz aus *Erwartung* und anschließender *Belohnung* wird die belohnungversprechende Person schließlich zur *bevorzugten, primären* oder *spezifischen Bindungsperson* oder zur sog. *Hauptbindungsperson. Ersatzweise* können auch *sekundäre Bindungspersonen* aufgesucht werden, wenn primäre Bindungspersonen nicht erreichbar sind. Vorerst sei unser Hauptaugenmerk aber auf die Merkmale *Belohnungsversprechen, Belohnungserwartung, feinfühlige Beantwortung*, sowie *primäre* und *sekundäre Bindungsperson* gerichtet – denn wie wir später noch sehen werden, werden diese Merkmale oder Faktoren auch entscheidende Motive oder Auslöser dafür sein, an wen wir uns bevorzugt binden und ggf. auch verlieben werden und wann wir

uns unter welchen Umständen aber auch zunehmend untreu verhalten werden.

> 1.2. Unser angeborenes Bindungssystem ist aber vor allem dadurch gekennzeichnet, dass über → *Angst* eine *hohe Bindungsbereitschaft* ausgelöst wird. Diese hohe Bindungsbereitschaft äußert sich zum einen auf einer *affektiven* und subjektiv wahrnehmbaren Ebene in einem starken *Bindungsverlangen* zum Bindungsobjekt, und zum anderen aber auch auf der Ebene eines *beobachtbaren Verhaltens* (Ausdrucksverhalten) in einem gezielten *Such-* und *Befriedigungsverhalten* sowie *Annäherungsverhalten* (Appetenzverhalten) zum Bindungsobjekt (Bindungsverhalten). Im Umfeld dieser erhöhten *Bindungsbereitschaft* werden über Angst aber gleichzeitig noch weitere spezifische Verhaltensmuster (VM) oder *Verhaltensbereitschaften* aktiviert. Als solche wären genannt: die → *physiologische Stressreaktion, Starre* bzw. *Hemmung* (anderer VM, wie z.B. Erkundungsverhalten), optische und kognitive *Fokussierung* (auf das Objekt der Bedrohung), *Schutzsuche*, erhöhte Bereitschaft zur *Flucht* bzw. zur m.o.w. aggressiven *Abwehr*, desweiteren *Anpassung* und *Unterwerfung**). Bei der *Bindungsbereitschaft* besteht die bemerkenswerte Besonderheit, dass diese sowohl gegenüber dem *Belohnungsobjekt*, als *auch* gegenüber dem *Bedrohungsobjekt* erfolgen kann – und zwar insbesondere dann, wenn andere Handlungsalternativen als bewältigende Stra-

tegien ausscheiden. Wie wir noch sehen werden, gehen gerade in Liebesbeziehungen nicht selten *Belohnung* und *Bedrohung* vom ein und demselben Objekt aus. D.h. das Liebesobjekt ist oft auch zugleich das Bedrohungsobjekt. Dazu später mehr. Der Begriff 'Objekt' ist der Psychologie entlehnt und steht hier stellvertretend auch für den Partner oder die Bindungsperson.

*) In manchen Literaturen wird als weitere Verhaltensbereitschaft oder bewältigende Verhaltensweise immer wieder auch gerne der sog. "Kampf" zitiert. Kampf im Kontext von Angst ist hier als "Abwehr" deklariert. Kampf spezifisch als *präventiv bewältigende* Strategie i.S. einer geplanten und vorbeugenden Abwehr oder als vorbeugender Angriff zur Durchsetzung von Interessen oder als 'präventive Befassung mit der Bedrohung' um sie zu kontrollieren, ist *phylogenetisch* gesehen ein relativ junges Muster in der Evolution, als die anderen vorgenannten Verhaltensbereitschaften. Auch in der ontogenetischen Entwicklung tritt erst viel später auf. In einer korrekten Differenzierung wäre Kampf in eine "Abwehraggression" und in eine "Angriffsaggression" zu unterscheiden.

Jede Erscheinungsform von Bindungsverhalten oder Bindungsbereitschaft, die nun im Kontext von Angst entsteht, nennen wir → *Angstbindung*. Wie eben bereits erwähnt, ist das Besondere an diesem Mechanismus der *Angstbindung* nun aber, dass sie so stark sein kann, dass sich Menschen *bevorzugt auch an solche Personen* (oder Objekte) binden können, die sie *bedrohen*! Gleichzeitig steigt im Kontext von Angst aber auch die Bereit-

schaft zur *Anpassung* und *Unterwerfung* unter das bedrohende Objekt, da wie bereits erwähnt diese Muster ebenfalls an Angst gekoppelt sind. Infolge dieses besonderen Mechanismus der Angstbindung wird *Angst* auch als *Bindungsfaktor* deklariert – und verglichen mit anderen Bindungsfaktoren, wie beispielsweise Belohnung, ist Angst sogar ein besonders *starker* Bindungsfaktor. *Bindungsmotive* oder *Bindungsinteressen* nennen wir jene Umstände oder Gegebenheiten, die die Verhaltensbereitschaften, Bedürfnisse oder Verlangen nach *Bindung bedienen* und *dadurch bindend* wirken, nennen wir. So kann beispielsweise im Zusammenhang mit einer Bedrohung das Bieten von Schutz, Abwehrbereitschaft und fürsorgliche Dominanz die elementaren *Bedürfnisse* nach Schutz, Sicherheit und Abwehr von/vor Bedrohungen sowie Fürsorge bedienen und dadurch Bindung zum (schützenden bzw. abwehrenden) Objekt auslösen.

Diese These, wonach sich Menschen auch *bevorzugt an solche Personen* (oder Objekte) binden können, die sie *bedrohen*, erscheint nun dem gesunden Menschenverstand zunächst völlig unverständlich. Vor allem aber scheint sie einen Widerspruch zur These 1.1 darzustellen, wonach diese den Eindruck vermittelt, dass Bindung nur im Kontext *positiver* Empfindungen (etwa Belohnung) stattfindet – und daher ein so *negativ* empfundener oder bewerteter Affekt wie *Angst* infolge Bedrohung so ganz und gar nicht in dieses Konzept

passt. Wir werden diesen Widerspruch aber im Laufe dieser Lektüre noch auflösen und die Hintergründe dieses zunächst noch sehr ungewöhnlichen Sachverhalts noch genauer beleuchten. Beispielsweise ist das Phänomen des sog. *Stockholm-Syndroms* durch diesen Zusammenhang erklärbar.

2. Das *Explorationssystem* ist vor allem dadurch gekennzeichnet, dass *Explorations-* oder *Erkundungsverhalten* immer *erst dann* auftritt, wenn das Bindungssystem *nicht* aktiv (also beruhigt) ist und wesentliche *Bedürfnisse* – insbesondere die nach *Schutz* und *Sicherheit* und im Übrigen auch die nach *sozialer Bindung* und Anerkennung (Bindungssicherheit) – befriedigt sind (s. Maslow'sche Bedürfnishierarchie). In *sicheren* Situationen wird *kein Bindungsverhalten* gezeigt, so dass das Explorationssystem aktiv werden kann. Das Charakteristische am Explorationssystem ist, dass es immer nur *ergänzend* zum Bindungssystem aktiv wird. Anders ausgedrückt: Explorationsverhalten entsteht immer nur aus Situationen *subjektiv empfundener Sicherheit* heraus – auch Bindungssicherheit – und es schaltet sich regelmäßig immer dann wieder ab (oder wird vorübergehend gehemmt) wenn das Bindungssystem aktiviert wird – vor allem über *Angst*!

Diese hier kurz skizzierten Grundmuster unserer beiden biologischen Verhaltenssysteme möchte ich im Folgenden noch etwas genauer erläutern:

zu 1.1.: (*Bindungssystem: Bindung über Belohnung und Belohnungserwartung*)

Menschen – Kinder wie Erwachsene – *binden* sich *bevorzugt* an solche Personen, die ihnen im Hinblick auf ihre Bedürfnisse, Vorstellungen oder Erwartungen eine *hohe Belohnung versprechen* – und diese Bedürfnisse, Vorstellungen oder Erwartungen von diesen Personen zudem in einer *feinfühligen* (d.h. ihren Vorstellungen entsprechenden) Weise erfüllt oder beantwortet sehen. Dieses durch eine hohe Belohnungserwartung "*sich bevorzugt an etwas binden*", ist letztlich dann das, was wir als "*attraktiv*" oder "*interessant*" empfinden, und sog. *appetitives* Verhalten oder *Annäherungsverhalten* in uns auslöst und uns dann *anziehen* lässt. Unsere *Belohnungserwartungen* oder -haltungen nehmen dabei immer auf *innere Referenzen* oder *Repräsentationen* Bezug, auf ideale Vorstellungen, innere oder internalisierte *Leitbilder*, sog. inner templates oder auch sog. "love maps" eines idealen Bindungspartners (I. Eibl-Eibesfeldt, in: *Die Biologie des menschlichen Verhaltens*, 5. Aufl., München 2004, S. 332, unter Verweis auf H. ZETTER-BERG und H. MONEY). Diese inneren Referenzen, Repräsentationen oder Leitbilder beruhen zum einen auf *vererbte biologischen Anlagen*, die im Laufe individueller Entwicklung (Ontogenese) *um individuelle Kontexte* und Erfahrungen (Bindungserfahrungen) mit einer spezifischen Umwelt *erweitert* werden.
Anstelle von '*Belohnungserwartung*', die ein anderer Mensch auf uns ausübt oder in uns auslöst, können wir auch von *Attraktion*, *Appetenz*, *Bindungsbedürf-*

nis, Bindungsverlangen, Bindungsinteresse oder auch *Bindungsmotiv* sprechen. Dieses wird umso größer, höher oder stärker, je höher auch die Belohnungserwartung oder das Belohnungsversprechen ist, das wir mit dieser Person verbinden oder *assoziieren*. Die Person wird für uns dann zum belohnenden Objekt, zum 'Objekt der Begierde', zur *bevorzugten, primären* oder *spezifischen Bezugs-* oder *Bindungsperson* oder zum bevorzugten Bindungsobjekt oder -partner (Quängelware). An solche spezifischen oder bevorzugten Bindungsobjekte oder -personen sind dann immer auch ganz bestimmte *Erwartungen* einer bestimmten *Belohnung* geknüpft. Aus der Sicht des Erwartenden können diese Belohnungen dann auch nur von *spezifisch dieser einen Person* erfüllt werden.
Dieses Modell der inneren Referenz oder Repräsentation lässt sich generell auf alle möglichen Bindungen, Beziehungen oder Partnerschaften übertragen – so auch auf Bindungen oder Beziehungen zu Freunden, Geschwistern, Eltern, Verwandten, Geschäftspartnern, ja sogar auf Objekte, Dinge oder Tätigkeiten, die dann zu Fetischen, Hobbys oder Vorlieben werden – und nicht zuletzt auch und insbesondere auf unsere Sexualpartner. Sind die Anziehungen, Appetenzen, Attraktionen, Bindungsverlangen oder Belohnungserwartungen *sexuell* konnotiert, dann spricht man von *sexueller Attraktivität, sexueller Appetenz* oder umgangssprachlich auch von sog. *Erotik*. Das belohnungversprechende Objekt wird dann zum präferierten Bindungsobjekt, zu einem 'Liebesobjekt' oder auch Sexualpartner, und wir haben es dann bereits mit einer *Voraussetzung für* → '*romantische Liebe*' zu tun*).

*) Anstelle von romantischer Liebe sprechen Sozialpsychologen oder Humanethologen auch von '*soziosexueller Bindung*'.

Dieser Zusammenhang aus *erwarteter Belohnung* und damit verbundener Anziehung, Attraktivität und *Bindung* gilt grundsätzlich für alle Arten von Belohnungen – so beispielsweise auch für 'materielle', aber insbesondere auch für 'soziale' Belohnungen – d.h. für Belohnungen, die aus der Erfüllung *sozialer* Bedürfnisse resultieren.
In *sozialen* Bindungen und Beziehungen geht es in erster Linie immer um die gegenseitige Erfüllung vorrangig *sozialer* oder sog. *Bindungsbedürfnisse*. Auch in materiellen Belohnungen können soziale Belohnungen oder Bindungsmotive enthalten sein. *Bindungsbedürfnisse* meinen in erster Linie *soziale* Bedürfnisse; diese schließen in aller Regel *sexuelle* Bedürfnisse mit ein, da angenommen wird, dass sich *alle sozialen* Bindungsbedürfnisse phylogenetisch aus einer Notwendigkeit zur Sexualität heraus entwickelt haben – also aus einer Notwendigkeit zum *Gen-Austausch*. Ähnliche Ansichten vertraten bereits C. DARWIN sowie S. FREUD in ihren Thesen zur Entstehung der Arten bzw. zur Psychoanalyse: Demnach lassen sich alle Sozialbeziehungen (auch des Menschen) aus Sexualbeziehungen ableiten, weil der Gen-Austausch (Sexualität) aus evolutionärer Perspektive ganz am Anfang einer Artenvielfalt steht. Mit der Entwicklung dieser Artenvielfalt entwickelte sich synchron auch die Vielfalt *artspezifischer sozialer* Verhaltensweisen (s. z.B. S. Freud, 1950: *Gesammelte Werke*, 18 Bde.). Somit wird rückgeschlossen, dass *sämtliche sozialen* Verhaltensweisen einer Spe-

zies in den Diensten ihrer Arterhaltung – also letztlich von Sexualität – stehen.
Auslöser von Attraktivität (Attraktion), Anziehung, Appetenzen, Bindungsverlangen, -bedürfnissen, -interessen und -motiven usw. – bzw. ihre *Antreiber* – sind immer die hinter einem Belohnungsobjekt (oder hinter dem 'Objekt der Begierde') stehenden *Belohnungsversprechen* oder *Belohnungserwartungen*. Diese können freilich auch *sexuell* konnotiert sein – und sind es zumeist auch – und liegen daher meist im begehrten Objekt selbst, also im Belohnungsobjekt oder in der begehrten Person, etwa in ihrer physischen Attraktivität, ihrem sozioökonomischen Status, ihrer Intelligenz usw. D.h. die Belohnungserwartungen haften dieser Person an, sind ihr *immanent*, innewohnend oder sonst irgendwie mit ihr verbunden oder *assoziiert*.
Bindung kommt nun vermutlich über *folgende Mechanismen* zustande: Belohnungserwartungen nehmen immer auf innere Referenzen, Repräsentationen oder Vorstellungen Bezug (die zum einen auf biologischer Grundlage beruhen und zum anderen über individuelle Lernerfahrungen spezifiziert worden sind). Solche inneren Referenzen bilden gemeinhin unseren persönlichen Geschmack oder Vorlieben und legen beispielsweise die *individuell* empfundene Attraktivität eines Menschen für uns fest. Sie äußern sich *affektiv* oder *intuitiv* in einem Attraktivitätsempfinden oder auch in idealen Vorstellungen oder Wünschen darüber, welcher 'Typ Mensch' denn für uns am ehesten infrage kommt (weil er für uns eine hohe Belohnung verspricht). Man hofft dann, diese Vorstellungen oder Wünsche dadurch zu erreichen

oder erfüllt zu bekommen, wenn und indem man sich mit dieser Person *verbindet* und mit ihr zusammen ist – daher auch das *Bindungsinteresse* oder *Bindungsmotiv**).

*) Verhaltensbiologen würden an dieser Stelle sagen: Der Bindungsinteressierte hofft, durch die Verbindung auf die *spezifischen Ressourcen* der Bindungsperson *zugreifen* zu können.

Solche Bindungsinteressen, -motive oder 'Geschmäkker' können individuell wie kulturell recht verschieden sein. Letztlich lassen sie sich aber immer auf *phylogenetisch gewachsene, kulturübergreifende* (→ *universale*) Gemeinsamkeiten zurückführen, die regelmäßig vererbt werden und damit angeboren (biologisch) sind**). Solche kulturübergreifende Gemeinsamkeiten führen beispielsweise dazu, dass wir Augen, Ohren, Nase, Mund und übrige Körpermerkmale an ihren vorgesehenen Stellen erwarten. Über diese Gemeinsamkeiten hinaus unterliegen Bindungsinteressen oder -motive in bestimmten Bereichen auch *geschlechtsspezifischen* oder *geschlechtstypischen* → *Asymmetrien*. Diese sind ebenfalls vererbt, können aber über *kulturelle* oder *individuelle* Einflüsse wiederum stark variieren.

**) So impliziert bspwse. das Bindungsmotiv "hoher sozioökonomischer Status" auch das biologische Motiv, durch die Bindung Zugang zu ausreichend materieller Versorgung und anderen Ressourcen, wie Nahrung, zu erhalten.

Es stellt sich nun die Frage, wie solche sozialen Belohnungserwartungen oder Bindungsmotive aussehen oder worin Bindungsinteressen bestehen können. Schließlich stellt sich auch die Frage, wie solche Bindungsinteressen *zueinander finden* – d.h. wie sich Menschen aufgrund ihrer jeweiligen Bindungsinter-

essen oder Belohnungserwartungen gegenseitig *wählen* und es dadurch zur Verbindung oder Verpaarung zwischen diesen Menschen kommt. Diese Bindungsinteressen auf beiden Seiten können nämlich sowohl differieren, als auch können sie Gemeinsamkeiten aufweisen.
Häufig ist in Verpaarungstheorien von → *Homogamien* die Rede (Achtung: nicht zu verwechseln mit Monogamie oder Homosexualität!) – also von *Gleichheit* oder *positiver Übereinstimmung*, von *Symmetrie* oder auch von *positiv assortativer Verpaarung* in den beiderseitigen Bindungsinteressen ("gleich und gleich gesellt sich gern"). Man muss aber sehen, dass wir es bei Bindungen oder Verpaarungen bei genauer Betrachtung (und in Anlehnung an das Komplementaritätsmodell von Winch, 1958) fast immer mit *gegenseitigen Ergänzungen* oder *gegenseitigem Ausgleich* von Bindungsinteressen oder -motiven zu tun haben – also mit sog. → *Komplementaritäten*: Nach der oben formulierten Bedingung der Bindungstheorie kommt eine Verbindung oder Verpaarung *am ehesten dann und dort* zustande (und ist dann auch am stabilsten), wo ein Partner *seine Interessen* (oder Belohnungserwartungen) *beim jeweils anderen erfüllt sieht* – und umgekehrt. Theoretisch könnten die Bindungsinteressen der Partner also durchaus verschieden sein: Solange die Interessen oder Erwartungen des einen Partners durch die Anlagen, Fähigkeiten oder Eigenschaften des jeweils anderen Partners erfüllt werden, wirken sie in jedem Fall bindend oder bindungsstiftend. Dass dennoch die meisten Bindungsinteressen oder Verpaarungskriterien übereinstimmen und damit *homogam* erscheinen – wie Untersuchungen

zeigen – mag u.a. daran liegen, dass sich Partner in aller Regel (räumlich oder regional bedingt) aus gleichen Kulturen oder Gesellschaften wählen, sie in diesen Kulturen aufgewachsen sind und dann auch ähnliche innere Referenzen, Repräsentationen ausbilden – und damit auch ähnliche Interessen, Motive und Erwartungen, die sie erfüllt sehen möchten. Wählen sich die Partner beispielsweise aus gleichen Kulturen oder Gesellschaften, dann werden damit auch die *Wahrscheinlichkeiten* am größten, dass die jeweiligen Bindungsinteressen übereinstimmen und die Partner diese sich gegenseitig erfüllen können (Ähnlichkeit der sozialen Herkunft; K. Grammer, in: *Signale der Liebe*, dtv, 1995, S. 439).

Untersuchungen zu Übereinstimmungen (Homogamien) sowie Gegensätzlichkeiten (Hetereogamien) von Bindungsinteressen wurden bislang zu folgenden Persönlichkeitsmerkmalen angestellt (Anm.: die gleichzeitig oft auch Bindungsinteressen sind): Zu *physischen Merkmalen* wie *Attraktivität*, Aussehen, Körpergröße und Körperstatur (aaO; S. 441, 447), Gesichtsgeometrie (T. Bereczkei et al.; DOI: 10.1098/rspb.2008.1021), zu *kognitiven Fähigkeiten* wie Intelligenz, Sprachfähigkeit, visuelles und räumliches Vorstellungsvermögen, Erinnerungsvermögen und Gedächtnisleistungen (aaO; S. 449), zu *sozialen Fähigkeiten* wie Bindungsfähigkeit und Bindungsbereitschaft, Treue und Zuverlässigkeit. Aber auch *Beziehungs-* und *Lebensstile* sowie *Einstellungen* wurden untersucht, wie etwa das Bedürfnis nach emotionaler Nähe, nach Unabhängigkeit oder gemeinsamen oder ähnlichen Zielen, Interessen und Aktivitäten, desweiteren Einstellungen zur Sexualität (s.

z.B.: J. Peirano, B. Andresen; Dissert. zur Beziehungspersönlichkeit, 2007). Darüber hinaus wurden auch Untersuchungen angestellt in Bezug auf den *sozioökonomischen Status*, Sozialverhalten, Alter, Nähe, Herkunft, die Religiosität sowie Kulturzugehörigkeit (K. Grammer, in: *Signale der Liebe*, dtv, 1995, S. 439f.). Fazit aus all diesen Untersuchungen: Das Prinzip der *Homogamie überwiegt* – d.h. mit wenigen Ausnahmen erfolgt eine Partnerwahl oder Verpaarung überwiegend nach *Kriterien positiver Übereinstimmung*. Bemerkenswert dabei ist, dass die *höchsten* gegenseitigen Übereinstimmungen in den Bindungsinteressen: *Attraktivität, kognitive Fähigkeiten, sozioökonomischer Status* sowie *kulturelle Prägung* bestehen. Ausnahmen von der Homogamie fanden sich lediglich beim *Geschlecht*, ferner bei der (man beachte!) *Dominanz* und teilweise auch bei den sog. → *Neurotizismen*: Hier überwiegen bei der Verpaarung → *Heterogamie* bzw. *Gegensätzlichkeiten* oder Ungleichheiten der Merkmale oder Eigenschaften ("Gegensätze ziehen sich an") (aaO, S. 451). Man spricht hier auch von *Asymmetrie* oder von sog. *negativ assortativem Verpaaren* oder auch von Verpaaren aufgrund *negativer Übereinstimmung*. Bei *neurotischen Mustern* oder Neurotizismen finden wir sowohl positive Übereinstimmungen, wie auch Gegensätzlichkeiten, als auch Komplementaritäten. Die wenigen Heterogamien oder Gegensätzlichkeiten, die wir bei Verpaarungen vorfinden, lassen sich im Grunde auf das *Geschlecht* (und daran gekoppelter Verhaltensweisen) zurückführen, weshalb wir hier auch von *geschlechtsspezifischer* oder *-typischer Asymmetrie* oder auch von einer geschlechtsspezifi-

schen *Verschiebung* in den Bindungsinteressen oder -motiven sprechen können. Von Geschlechts-*spezifität* sprechen wir grundsätzlich immer dann, wenn Merkmale ausschließlich nur *bei einem* Geschlechtstypus vorkommen, während wir eine Asymmetrie hingegen dann als geschlechts-*typisch* bezeichnen, wenn Merkmale bei *beiden* Geschlechtern vorkommen, diese jedoch in einer für das jeweilige Geschlecht *typisch unterschiedlich starken* Ausprägung. Geschlechtsspezifitäten bezeichnen aber nicht nur Unterschiede, Verschiebungen oder Asymmetrien in der *Biologie* oder in *körperlichen* Merkmalen, sondern auch im *Verhalten* – z.B. im Bindungsverhalten, in den Bindungsinteressen oder Bindungsmotiven. Wir sprechen dann von *verhaltensbiologischen* Unterschieden oder *Asymmetrien*.
Asymmetrien (und damit auch Heterogamien) zwischen den Geschlechtern sind in aller Regel immer so angeordnet, dass sie *komplementär* wirken – sich also gegenseitig *ergänzen*. Die *Komplementarität* verhaltensbiologischer Asymmetrien zeigt sich dann üblicherweise darin, dass die Bindungsinteressen des einen Geschlechts immer auf die typischen *Ressourcen des jeweils anderen Geschlechts* – meist des Gegengeschlechts – ausgerichtet sind. D.h die Bindungsinteressen heterosexueller Männer sind typischerweise immer auf die Ressourcen der Frau ausgerichtet – und umgekehrt. An erster Stelle einer Rangfolge dieser geschlechtsspezifischen bzw. -typischen Bindungsinteressen finden wir bei *beiden* Geschlechtern wohl jene Ressourcen, die Gesundheit und körperliche Reproduktivität repräsentieren und auch *signalisieren* ("physical Fitness") – was in erster Linie an

äußerlich sichtbaren Merkmalen, den sog. physischen Attraktivitätskriterien oder -merkmalen festgemacht wird. Diese Attraktivitätsmerkmale werden von Männern an Frauen etwas höher *bewertet*, als umgekehrt (Grammer, aaO, S. 270). Indikatoren der körperlichen Fitness bei Frauen sind in erster Linie ihr jugendliches Aussehen, straffe, glatte und gleichmäßige Haut, pralle Brüste und Hintern u. ä. m. (aaO; S. 268ff). Dieses Verhaltensmechanismus einer hohen gerichteten Aufmerksamkeit auf speziell *solche* Attraktivitätsmerkmale (Attraktoren) macht sich beispielsweise die Kosmetik- und Schönheitsindustrie zunutze. Bei einem *langfristigen* Bindungsinteresse an die Frau versuchen Männer überdies, auch eine Einschätzung ihrer *Keuschheit* anhand ihres Verhaltens vorzunehmen. Mit diesen zwei Parametern – der körperlichen Fitness und der Keuschheit – scheinen bereits die wesentlichsten Bindungsinteressen der Männer an Frauen beschrieben. Demgegenüber scheinen die Bindungsinteressen von Frauen an den männlichen Ressourcen bei einem langfristigen Bindungsinteresse geschlechtstypisch etwas *differenzierter* auszufallen: Nachrangig jener Merkmale, die 'physical Fitness' signalisieren, richten sie ihre Aufmerksamkeiten auch auf *verhaltensbiologische* Merkmale aus, wie etwa das Bieten von Schutz, Sicherheit und Geborgenheit, sowie auf hohe Abwehrbereitschaft und im Übrigen auch auf materielle Ressourcenverfügbarkeit. Letzteres zeigt sich im sog. *sozioökonomischen Status*. Beide Geschlechter können auf die jeweils beim anderen Geschlecht oder Partner nachgefragten Ressourcen oder Eigenschaften *dann* zugreifen, wenn sie sich mit diesem *verbinden*. Aktuellere Untersu-

chungen zeigen jedoch auch Tendenzen, dass sich vor allem *in entwickelten Kulturen* die Bindungsinteressen bei der Partnerwahl zunehmend angleichen und geschlechtstypischen Asymmetrien allmählich verschwinden (s.a. weiter unten: Natsal-3-Studie).
Merkmale oder Eigenschaften, die solche typisch männlichen bzw. weiblichen Ressourcen repräsentieren, die für die Verpaarung oder Partnerwahl relevant sind, weisen immer auch biologische und verhaltensbiologische Entsprechungen mit *Signalcharakter* auf. D.h. sie finden zum einen in der *Physiologie* eines Organismus ihren Niederschlag, so etwa im Körperbau oder im Gesicht. Aber auch auf einer *verhaltensbiologischen* Ebene können nachgefragte (verpaarungsrelevante) Ressourcen oder Eigenschaften über ein entsprechendes *Ausdrucksverhalten signalisiert* werden, so z.B. in der Mimik oder Gestik, aber auch im gesamten komplexen Verhalten, beispielsweise über ein entsprechendes dominantes ("typisch männliches") bzw. submissives ("typisch weibliches") Ausdrucksverhalten. Diese wahrnehmbaren Verhaltensmerkmale empfinden wir *dann* als sexuell attraktiv oder "sexy", wenn sie unseren inneren Erwartungen (oder Repräsentationen) entsprechen – oder aber als völlig unattraktiv oder "unsexy", wenn sie diesen nicht entsprechen.

Für den einen oder anderen Leser mag die *Gegensätzlichkeit* oder Heterogamie speziell in der Eigenschaft '*Dominanz vs. Unterwerfung*' vielleicht überraschend vorkommen. Aber Dominanz und Unterwerfung stellen tatsächlich Bindungsinteressen dar, die auch heute noch nach wie vor wirksam sind, jedoch vermutlich infolge kultureller und gesellschaftspoliti-

scher Gleichberechtigungstendenzen und Emanzipationsbestrebungen der vergangenen Jahrzehnten aus dem kollektiven Aufmerksamkeitsfokus gerückt sind. Untersuchungen hierzu zeigen interessanterweise, dass *negative* Korrelationen zwischen den Dominanz- und Submissionstendenzen der Partner bestehen, was dafür spricht, dass eine Dominanz- und Unterwerfungssexualität nach wie vor aktiv ist (K. Grammer, aaO; S. 451). So waren Paare umso glücklicher oder zufriedener, je *dominanter* der Mann sich in Entscheidungsfindungen zeigte (oder zeigen konnte, eig. Anm.) (aaO; S. 457f.). Ferner wurden Beziehungskonstellationen dann als glücklich oder *zufrieden* beschrieben, wenn entweder der *Mann dominant**) ist oder aber die Beziehung *egalitär*, also gleichberechtigt aufgebaut war (aaO; S. 458).

*) Anm.: meint hier vermutlich '*weniger emotional abhängig*' von der Frau.

Ältere Untersuchungen aus den 1960er und -70er Jahren sprechen auch von Hinweisen darauf, dass Frauen einen Partner bevorzugen, zu dem ein bestimmtes (vermutlich emotionales, eig. Anm.) Abhängigkeitsverhältnis besteht (aaO; S. 451). Trotz z.T. erheblicher kultureller Unterschiede von heute gegenüber damals könnte eine solche Bevorzugung einer emotionalen Abhängigkeit auf Seiten der Frau aber immer noch Gültigkeit haben: Frauen haben heute immer noch den Anspruch, sich in ihre Partner verlieben zu wollen – und wie wir später noch sehen werden, ist romantisches Lieben und Verlieben hoch mit *Unterwerfung* korreliert. Beziehungen, in denen die Frau dominiert, während der Mann eine submissive Rolle einnimmt, kommen zum einen vermutlich weniger häufig vor – zum anderen werden solche Beziehungen von den Beziehungspartnern als weniger glücklich oder zufrieden beschrieben. Es wird vermutet, dass diese geschlechtstypische Verteilung dominanter und submissiver Rollen auf den Mann bzw. die Frau durch ein *verhaltensbiologisches Diktat* bei der Verpaarung zustande kommt, die aus einer archaischen *Dominanz- und Unterwerfungssexualität* resultiert – und *Beziehungszufriedenheit* aber dann *am größten* ist, wenn die Rollenverteilung in der Beziehung diesem biologischen Diktat der Dominanz- und Unterwerfungssexualität entspricht. Offensichtlich ist in unseren Anlagen also immer noch diese archaische Dominanz- und Unterwerfungssexualität wirksam (Eibl-Eibesfeldt, in: *Die Biologie des menschlichen Verhaltens*, 5. Aufl., München 2004, S. 361). Wir werden auf diesen interessanten Sachverhalt noch öfters zurückkommen und auch die verhaltensbiologischen Zusammenhänge dieser Dominanz- und Unterwerfungssexualität im Kontext von Liebe und Untreue noch genauer beleuchten. Im Kapitel zu den Beziehungskonstellationen (s. → *Die 4 Konstellationen der Liebesbeziehung*) werden wir ferner noch genauer ausführen, warum es nahezu *zwingend* einer weitgehenden Einhaltung dieser asymmetrischen Verteilung von Dominanz und Submission zwischen den Geschlechtern bedarf, und es andernfalls zu Unzufriedenheiten und Konflikten in den Beziehungen oder Partnerschaften kommt.

Bei der assortativen Verpaarung nach sog. *Neurotizismen* oder *neurotischen Mustern* ist die Datenlage nicht ganz eindeutig. Beziehungsanalysen zeigen, dass wir dort sowohl *homogames*, wie *gegensätz-*

liches (heterogames) und auch *komplementär assortatives Verpaaren* finden – und dieses Verpaaren nach Neurotizismen lässt sich nur bedingt systematisieren. Psychoanalytische Untersuchungen weisen darauf hin, dass Menschen sich aufgrund ihrer *neurotischen Muster* insoweit verpaaren können, als diese sich gegenseitig *ergänzen* und hieraus *paarbindende* Effekte entstehen. *Komplementarität* scheint hier also ebenfalls zu überwiegen: Das Bedienen neurotischer Muster kann *belohnend* wirken – und Partner wählten sich dann auch danach, dass ihre neurotischen Muster durch die komplementären Verhaltensweisen des anderen Partners ergänzt oder 'bedient' werden, wodurch dann Belohnung eintritt. Dabei *können* die 'bedienenden' komplementären Verhaltensweisen des anderen Partners ebenfalls neurotisch sein, *müssen* es aber nicht: Neurotische Muster eines Partners können durchaus auch aus dem normalen Verhaltens eines nicht neurotischen Partners beantwortet werden, denn Elemente neurotischen Verhaltens sind immer auch Bestandteile eines üblichen Verhaltensrepertoires, aus welchen dann die neurotischen Muster des Partners bedient werden können: Es genügt bereits, wenn ein Bindungs- oder Beziehungspartner neurotische Muster zeigt, woraufhin der andere – nicht neurotische Partner – dann unbewusst aus seinem Repertoire normalen Verhaltens heraus angepasst reagiert.

Neurotizismus ist ein Begriff aus der *differenziellen* oder *Persönlichkeitspsychologie*, mit der ein Teil der Persönlichkeit eines Menschen – nämlich die sog. *emotionale Labilität* – beschrieben wird. Neurotizismus steht sozusagen für ein *Bündel individuell erworbener* ängstlicher oder "*neurotischer*" Verhal-

tensweisen gegenüber Wahrnehmungen, die für den Neurotiker mit bedrohlichen Inhalten belegt sind. Bei *Neurotikern* ist die subjektive Wahrnehmung immer mit *Ängsten* von mehr oder minder starkem Ausmaß begleitet. Charakteristisches Ausdrucksverhalten 'neurotischer' Ängste sind v.a. die *Vermeidung* und auch die *Angstbindung*. Daraus erklären sich dann die typisch *ambivalenten* Ausdrucksmuster einer *emotionalen Labilität*: Nämlich einerseits eines über die Angstbindung *anziehenden* und andererseits über die Angst *vermeidenden* Bindungsstils. Schüchternheit, Gehemmtheit und Unsicherheit sind weitere typische Begleitmuster von Neurosen.

Bei der Verpaarung aufgrund von Neurotizismen kommen nun ebenfalls die *zwei* bekannten wesentlichen Bindungsmechanismen zum Tragen: Zum einen der Bindungsmechanismus über die *erwartete Belohnung*, und zum anderen der Bindungsmechanismus über die *Angstbindung*, auf die wir speziell im nächsten Abschnitt (s. 1.2) noch genauer eingehen werden. Da *Angst* ein wesentlicher Bestandteil gerade *neurotischer Muster* ist, können diese dann auch *stark bindend* wirken. Daher haben neurotische Persönlichkeiten auch eine erhöhte Neigung zum *manischen Verlieben*, wie wir im nächsten Abschnitt (1.2) zur Angstbindung noch sehen werden.

Besonders oft findet man neurotische Beziehungskonstellationen in Verbindung mit Dominanz- und Unterwerfung. Deren Ursprünge liegen mit aller Wahrscheinlichkeit in einer vererbten geschlechtsspezifischen Dominanz-Submissions-Asymmetrie (s.o.), die infolge einer Neurotisierung stark in extreme Unterwerfung auf der einen Seite und extreme

Dominanz auf der anderen verschoben sind. In neurotischen Dominanz-Submissions-Beziehungen genügt es beispielsweise, wenn bereits *einer* der Partner neurotische Unterwerfungsbestrebungen zeigt, woraufhin sich der andere Partner *reaktiv komplementär* (zur Unterwerfung) verhält und sich dann dominant einstellt – und umgekehrt. In der Sozialpsychologie sind solche Wechselwirkungen zwischen gezeigter Unterwerfung und daraufhin geübter (reaktiver) Dominanz bekannt. So kann man regelmäßig beobachten, dass Dominanz sich immer dann und dort einstellt bzw. ausgeübt wird, wo auch *Raum* für Dominanz gegeben wird – etwa eine hohe Bereitschaft zur Unterwerfung gezeigt wird und diese hohe Unterwerfungsbereitschaft vom Interaktionspartner auch so erkannt wird. Trifft eine *neurotische* Unterwerfungsbereitschaft des einen Partners auf ein *neurotisches* Dominanzstreben des anderen Partners, dann kann es zu einer Dynamisierung (Verstärkung) dieser Wechselwirkung bis zu extremer Dominanz auf der einen und extremer Unterwerfung auf der anderen Seite kommen. Solche Konstellationen treten dann auch nicht selten in Kombination mit sexueller Gewalt auf, die häufiger von männlicher als von weiblicher Seite ausgeübt wird. Weitere typische (aber gleichzeitig harmlose) Beispiele für neurotische Beziehungskonstellationen (oder Verpaarungen aufgrund von Neurotizismen) sind etwa auch sog. "On-Off-Beziehungen": Auch hier genügt es, wenn bereits einer von beiden das Merkmal einer neurotischen On-Off-Charakteristik zeigt, woraufhin der andere Partner dann komplementär reagiert, ohne dass dieser selbst über die gleiche neurotische Charakteristik

verfügt. Dennoch können solche On-Off-Beziehungen stabil sein, insofern nämlich, als dieses Wechselspiel aus Zerwürfnis und Versöhnen vom Neurotiker als hoch belohnend erlebt wird und dadurch bindend wirkt. Nicht weniger selten findet man Verpaaren nach Neurotizismen in Konstellationen gespielter Hilflosigkeit (etwa von Krankheit) auf der einen (Frauen mehr als Männer) und dazu komplementär gespielter Hilfsbereitschaft oder Fürsorglichkeit auf der anderen Seite, wodurch ebenfalls Bindung erreicht werden und diese dann auch stabil sein kann. Weitere anschauliche und durchaus unterhaltsame Beispiele für neurotische Beziehungskonstellationen skizziert etwa Hermann Meyer in seinem Buch mit dem Titel: "*Jeder bekommt den Partner, den er verdient ...*" (München, 1997).

Komplementarität in der Verpaarung lässt sich auch gut über das Defizitmodell erklären: Komplementär assortatives Binden und Verpaaren findet immer auch dort statt, wo *Mängel* oder *Defizite* eines Partners durch Anlagen, Fähigkeiten, Eigenschaften oder VM des jeweils anderen Partners ausgeglichen, aufgehoben, ergänzt oder kompensiert werden. Komplementäres Verpaaren findet nicht nur bei *intimen* Paarbeziehungen statt, sondern im Grunde bei allen Arten und Formen von Beziehungen und Partnerschaften, selbst in Geschäftsbeziehungen: Entweder sind es Beziehungen nach dem Muster "Eine Hand wäscht die andere", oder die Partner oder Freunde verfügen über Anlagen, Begabungen, Fähigkeiten, Eigenschaften, Muster oder Ressourcen, die man selbst gerne hätte – und von denen man dann profi-

tiert, wenn und indem man sich verbündet. Gleichgültig nun, ob Bindungen oder Beziehungen sexuell motiviert sind oder nicht, ob wir es mit romantischen Liebesbeziehungen zu tun haben oder nur mit Freundschaften oder Zweckgemeinschaften: In Bindungen und Beziehungen haben wir es *immer* mit *Ausgleich, Ergänzung* oder *Erfüllung gegenseitiger Belohnungserwartungen* zu tun – also mit *Komplementaritäten.* Komplementarität umfasst sowohl Homogamie wie auch Heterogamie. *Belohnungserwartungen – und die Erfüllungen* dieser Erwartungen – *wirken regelmäßig bindend*! Somit findet Bindung bevorzugt *immer dort* statt – und ist dort am *stabilsten* – wo die Erfüllung dieser von den Partnern jeweils gegenseitig nachgefragten Bindungsinteressen *größtmögliche Übereinstimmungen* erfährt und die Partner dadurch die meisten und wichtigsten ihrer Bindungsinteressen gegenseitig erfüllen können oder diese erfüllt sehen: "In einer Gesellschaft von vielen Menschen wird mich derjenige am stärksten anziehen, der die meisten und bedeutendsten *Valenzen* in mir anspricht" (Michael Lukas Moeller, in: *Wie die Liebe anfängt*; Hamburg 2004, S. 110f). Mit "bedeutenden Valenzen" meint M.L. MOELLER die *persönlich wichtigsten Bindungsinteressen.* Dort, wo die gegenseitigen Bindungsinteressen am besten oder am weitestgehenden erfüllt werden, spricht man von → *Passung.*

Fazit aus diesen Betrachtungen: Menschen verbinden sich immer dann und dort, wo sie beim jeweils anderen das zu finden glauben, was sie für sich sehnlichst suchen oder wünschen.

Soweit unser Exkurs darüber, was wir (im Kontext von Bindung) unter *Belohnungserwartung* alles verstehen dürfen. An dieser Stelle möchte ich aber noch auf eine begriffliche Abgrenzung zwischen den sog. → *Bindungseinstellungen* und den *Bindungsinteressen* oder -motiven hinweisen: *Bindungsinteressen* oder *-motive* bezeichnen die *Beweggründe, weshalb* wir Bindungen eingehen – während *Bindungseinstellungen* unsere Einstellungen, Haltungen sowie Bereitschaften und Verhaltensweisen bezeichnen, die wir *unseren Partnern gegenüber* zeigen, wenn wir mit ihnen eine Bindung oder Beziehung eingehen. Dem Thema Bindungseinstellungen ist ein eigenes Kapitel gewidmet.

Kommen wir wieder zurück zu unserem Mechanismus der Bindung, den wir oben auf Seite 31 begonnen haben, zu erklären: Das besondere Kennzeichen einer *hohen Belohnungserwartung* ist nun – und das ist das überaus Bemerkenswerte daran – dass im Vorfeld von Belohnungen (neben einem möglicherweise schon leicht aktiven Belohnungssystem) fast immer auch das *Angstsystem* aktiv ist. Die *Belohnungen selbst* stehen ja immer erst *am Ende* vorausgehender Befriedigungs- oder Bewältigungshandlungen – aber *nur dann* und *nur soweit*, wie diese Befriedigungshandlungen auch erfolgreich sind oder waren: Erst dann stellt sich Belohnung ein, und diese führt dann wieder zur Beruhigung des Angst- oder Aktivierungssystems. *Vorausgehende* Befriedigungs- oder *Bewältigungshandlungen* sind aber *anstrengend* – und die zentralnervösen Erregungsmuster (ZNEM) dieser *Anstrengungen* weisen hohe Ähnlichkeiten zu denen der

Angst auf, so dass anzunehmen ist, dass es sich um dieselben verhaltensbiologischen und neuronalen Mechanismen handelt. Aber wie wäre es zu erklären, dass es ausgerechnet unter *Belohnungserwartung* zu einer Aktivierung des Angstsystems kommt – denn schließlich handelt es sich ja bei *Angst* und *Belohnung* um scheinbar zwei völlig verschiedene und v.a. gegensätzliche Affekte oder affektive Zustände? Zudem scheinen sie sich auf den ersten Blick gegenseitig völlig auszuschließen?
Wir greifen hier an dieser Stelle dem Thema der → *Angstbindung* etwas vor. Im nächsten Abschnitt zu Ziff. 1.2 werden wir es aber noch weiter vertiefen: Im Vorfeld von Belohnungen bedürfen Befriedigungs- oder Bewältigungshandlungen im Grunde *immer* gewisser (kognitiver und insbesondere körperlicher) Anstrengungen. Diese werden über zentralnervöse Erregungsmuster (ZNE, uZNE*) mobilisiert, deren *zentralen Treiber* auf neuronaler Ebene in jenen limbischen Strukturen liegen, die spezifisch für *Angst* und *Aggression* zuständig sind – in den neuronalen Strukturen der Amygdalae. Diese zentralnervösen Erregungsmuster im Vorfeld von Befriedigungs- oder Bewältigungshandlungen, die auch im EEG sichtbar gemacht werden können, sind mit denen der Angst weitgehend identisch: Es zeigen sich die gleichen *aggressiven* Erregungs- und auch Verhaltensmuster, wie sie auch für Angst typisch sind – und die regelmäßig dann aktiviert werden (und auch erforderlich sind), wenn eine Befriedigung zu leisten oder eine Herausforderung zu bewältigen ist. Dabei spielt es keine Rolle, ob die Bewältigungen physisch oder kognitiv zu leisten sind.

*) Anstelle der ZNE wird im angloamerikanischen Sprachraum auch der Begriff des sog. *Arousals* verwendet. Dieser Begriff wird teilweise auch im deutschen Sprachraum verwendet.

Angst führt auf der neuronalen Ebene des zentralen Nervensystems (ZNS) *immer* zu einer Intensivierung der sog. → *unspezifischen zentralnervösen Erregung* (ZNE od. uZNE), welche *immer* auch die Verhaltensbereitschaft des *gesamten* Organismus erhöht: Über das vegetative System (VS) führt diese intensive uZNE organismusübergreifend zum komplexen Phänomen der sog. → *physiologischen Stressreaktion**). Auf der neurophysiologischen Ebene unseres Gehirns (ZNS) führt intensive uZNE in erster Linie zu *Einspeicherungsprozessen* sowohl in unser *bewusstseinsfähiges*, wie auch *implizites* Gedächtnis – und zwar über Effekte der sog. → *Langzeitpotenzierung* (LTP; long-term potentiation).

*) Daneben wird auf neuronaler Ebene unseres ZNS auch von sog. *neuroendokrinen Stressreaktionen* berichtet, die infolge intensiver uZNE zu sog. *neuronalen Destabilisierungsprozessen* führen (s. z.B. G. Hüther, in: *Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn*, Göttingen 2011, S. 91; sowie G. Hüther: *Biologie der Angst*, Göttingen 2011, S. 122)

Über die Effekte der LTP erklären sich u.a. die Mechanismen der → *klassischen Konditionierung*: Hierbei wird das belohnende Objekt (das spätere Bindungsobjekt) mit der *Belohnungserwartung*, der *Erfüllung* des Bedürfnisses und schließlich – wenn diese gelungen ist – auch mit der *Belohnung* verknüpft oder verbunden (konditioniert, kontextualisiert, assoziiert). Verhaltensbiologen sprechen in einem solchen Fall dann auch von sog. → *konditionierter Objekt-* oder *Partnerpräferenz* oder auch von

Objekt- oder → *Partnerkonditionierung*. Mit der Verknüpfung einer erwartbaren Belohnung mit dieser Person, wird die Person dann auch zum 'Belohnungsobjekt' oder auch zum sog. 'Objekt der Begierde' – und mit dieser Person sind implizit dann immer auch bestimmte Belohnungsversprechen, Erwartungen oder Erwartungshaltungen verknüpft oder verbunden. Aus diesen Erwartungshaltungen resultieren dann auch unsere Bindungsinteressen oder Bindungsverlangen. Sind diese *Bindungsinteressen*, Bindungsverlangen oder Erwartungshaltungen *sexuell konnotiert*, dann wird das begehrte Objekt zum 'Liebesobjekt', und wir haben es in diesem Fall eines *sexuell konnotierten Bindungsverlangens* zum belohnenden Objekt (dem Liebesobjekt) bereits mit einer '*romantischen Liebe*' zu tun.
Neben der LTP, führt die intensive uZNE auf einer *physiologischen* Ebene (v.a. über das *vegetative* und auch motorische Nervensystem) zu einer Reihe verschiedener physiologischer Reaktionen im gesamten Organismus, die wir im seinem Gesamterscheinungsbild als sog. *physiologische Stressreaktion* bezeichnen. Zu dieser physiologischen Stressreaktion gehört u.a. auch die sog. sympatho- oder alpha-*adrenerge Reaktion*, die spezifisch bei der *männlichen* Sexualität eine entscheidende Rolle spielt und auf die wir weiter hinten noch genauer eingehen werden.

Bei *Belohnungserwartungen* – und das sei hier noch einmal besonders hervorgehoben – scheint also immer auch unser *Angstsystem* m.o.w. aktiv zu sein und damit automatisch auch unser *Bindungssystem*. Wir spannen an dieser Stelle nun einen Bogen vom

basalen Affekt der *Angst* zum (komplexeren) Affekt der sog. *romantischen Liebe*: Romantische Liebe kommt vermutlich dadurch zustande, dass über *erwartete* oder erwartbare *Belohnung* (durch das Belohnungsobjekt, hier: das sexuell attraktive Objekt) eine gewisse *Angst* induziert wird, die wiederum unser *Bindungssystem* zum potenziellen Belohnungsobjekt aktiviert und dann eine *klassische Konditionierung* auf dieses Objekt auslöst (Objekt- oder Partnerkonditionierung). Wir müssen daher annehmen, dass es sich bei *romantischem Lieben* und *Verlieben* im Grunde um nichts anderes handelt, als um eine bestimmte (oder spezielle) Form der *Angstbindung*, die über eine *klassische Angstkonditionierung* in Bezug auf das belohnende Objekt (hier: das Liebesobjekt) zustande kommt. Anders ausgedrückt: *Liebe ist eine Form von Angstbindung vor dem Hintergrund eines sexuellen Bindungsinteresses* (etwa sexueller Attraktivität des Objekts). Dieser gewöhnungsbedürftige und zugleich bemerkenswerte Sachverhalt – nämlich, dass Liebe eine Form von *Angstbindung* ist, die über *Angstkonditionierung* in Bezug auf das begehrte Objekt zustande kommt – scheint meines Erachtens in bislang sämtlichen wissenschaftlichen Studien über romantische Liebe ("romantic love") völlig außer Acht gelassen oder zumindest nicht ausreichend beachtet worden zu sein. So scheint vor allem in nordamerikanischen Studien der wissenschaftliche Fokus in einer für die amerikanische Mentalität typisch sensationspopulistischen Eigenart bislang zu sehr auf positive Aspekte der romantischen Liebe ausgerichtet worden zu sein: Offensichtlich ging man bisher von der irreführenden Annahme aus,

dass ein so großartiges Gefühl wie die romantische Liebe ausnahmslos nur mit *Belohnung* zu tun haben *muss* – weshalb Angst keinen Platz in dieser Vorstellung fand. Einbezüge negativ attributierter Affekte wie die der Angst schienen daher geradezu neurotisch vermieden, nur weil sie in die idealisierte Vorstellung eines so 'großartigen und positiven' Gefühls wie die Liebe überhaupt nicht passten. Dadurch kam es aber immer zu Verzerrungen in der Auslegung oder Interpretation von Untersuchungsergebnissen. Sachverhalte aus diesen Untersuchungen, die nicht in diese idealisierte Vorstellung von romantischer Liebe passten, schienen dann entweder ignoriert oder infrage gestellt worden zu sein. Beispielhaft für derartige Verzerrungen oder Infragestellungen sind etwa die Arbeiten im Forschungsumfeld der amerikanischen Anthropologin Helen E. FISHER (so z.B.: A. Bartels, S. Zeki, 2000, in: *The neural basis of romantic love*; oder: A. Aron, H. Fisher, D. Mashek et al.: *Reward, Motivation, and Emotion Systems Associated With Early-Stage Intense Romantic Love*, in: Journal of Neurophysiology, 94, 2005; oder z.B.: B. Acevedo, A. Aron, H. Fisher, et al., 2011, in: *Neural correlates of long-term intense romantic love*). Anstatt eine Beteiligung von Angst in der Vorstellung von Liebe zuzulassen, wurde sich vielmehr über eine Beteiligung der Amygdala – dem Angstzentrum – gewundert. So ist in einer dieser Studien etwa nachzulesen: "... it is not clear why 'it' (Anm.: gemeint ist die Amygdala-Aktivität) was specially involved in this study ..." (A. Aron, H. Fisher, D. Mashek et al., aaO, S. 332). Oft wird in diesen Studien von einer "*Deaktivierung*" in den Amygdalastrukturen berichtet, woraus dann – vermutlich wiederum in positivistischer Denkweise fehl interpretierend – abgeleitet wurde, dass es sich bei romantischer Liebe um eine Angelegenheit handeln müsse, die *beruhigend* auf das Angstzentrum wirkt. Mitnichten! Offensichtlich wird zum einen verkannt, dass einer Deaktivierung einer Struktur (hier: der Amygdalastruktur) immer eine Aktivierung dieser Struktur *vorausgehen* muss. Zum anderen gibt es in diesen Studien deutliche Hinweise darauf, dass es sich bei den dort untersuchten Liebesbeziehungen um bereits *etablierte* und somit weithin *vertraute* Beziehungen der Probanden zu ihren Partnern handelte. Vermutlich waren diese Liebesbeziehungen schon soweit fortgeschritten (und damit "vertraut"), dass sie bereits Qualitäten einer *mütterlichen* Zuneigung aufwiesen (s.a.: T. Krüger, L. Winter: *Psychobiologische Grundlagen sexuellen Bindungsverhaltens beim Menschen*; in: Blickpunkt DER MANN 2009; 7(2), S. 31, oben). Vertraute Beziehungen sind ja *gerade dadurch* gekennzeichnet, dass diese Beziehungen völlig angstfrei sind – oder angstlösend wirken – und sich dann auch die Amygdalastrukturen beruhigen, wenn sie sich nicht schon vorher in Ruhe befinden. Von solchen Zuständen innerer zentralnervöser Ruhe oder Beruhigung kann bei romantischer Liebe oder romantisch Liebenden nicht die Rede sein: Wesentliches Merkmal romantischer Liebe ist ja gerade die innere Unruhe und Erregung aus hoher Belohnungserwartung – die aber nur gelegentlich beruhigt wird, nämlich erst dann, wenn die *erwartete* Belohnung auch *tatsächlich* erfolgt oder erreicht wird. In etablierten oder vertrauten Beziehungen besteht bereits eine gewisse

Sicherheit in der Erfüllung dieser Belohnungserwartungen – also eine sog. *Erwartungssicherheit* – weshalb neuronale Angststrukturen kaum mehr aktiv sind.
Meine Annahme – nämlich dass bei Belohnungserwartungen (auch und gerade bei sexuell konnotierten) auch die Amygdalastrukturen aktiv und somit auch Muster von Angst an diesen Belohnungserwartungen beteiligt sind – werden auch durch die folgenden interessanten Untersuchungen mittels sog. bildgebender Verfahren und daraus abgeleiteten Überlegungen von Tillmann KRÜGER belegt (T. Krüger, L. Winter, eben zitiert): Beim Betrachten der jeweils sexuell präferierten Reize (was ja sexuelle Belohnungserwartung impliziert) werden bei Männern wie Frauen vor allem Hypothalamus- und Mandelkern-Strukturen (Amygdalae) aktiviert. Dabei scheint die Hypothalamus-Aktivität unmittelbar mit der sexuellen Präferenz (sexuelle Attraktivität oder Appetenz) und der sexuellen Erregung zu korrespondieren (bei Männern mehr als bei Frauen) (Anm.: Diese sexuelle Appetenz ist gemeinhin auch als sog. "*Erotik*" deklariert). Demgegenüber liefern aber die gleichen Untersuchungen auch deutliche Hinweise darauf, dass die Amygdala-Aktivität mit der *Aussicht auf (sexuelle) Belohnung* (also der Belohnungserwartung) zu korrespondieren scheint. Bemerkenswert und interessant zugleich ist an diesen Untersuchungen, dass eine *Deaktivierung* dieser Amygdala-Aktivität *erst dann* wieder zu beobachten ist, *nachdem* die Belohnung (im hier vorliegenden Fall der Untersuchung: der Orgasmus) erreicht wird (aaO, S. 30f). Dieser Sachverhalt stützt die These einer vorausgehenden Amygdala-Aktivierung im Falle sexueller (aber auch anderer!) *Belohnungserwartungen*!

*) Die Hypothalamusstrukturen werden als neuronales Korrelat unserer physiologischen, aber auch sexuellen Präferenzen und Referenzen verstanden: Neben physiologisch wichtigen inneren Referenzen für den Lebenserhalt sind dort auch die *arterhaltend* wichtigen Referenzen biologisch repräsentiert – so etwa unsere sexuellen Neigungen wie auch unsere sexuellen Antriebe.

Ein ähnlicher Fall von Fehlinterpretation aus einer übertrieben positivistischen Haltung oder Sichtweise heraus – und aus dem gleichen Forschungsumfeld von FISHER et al. – betrifft die Rolle des Botenstoffs *Dopamin*. Fast gebetsmühlenartig wird Dopamin in fahrlässig vereinfachender Sichtweise immer wieder spezifisch mit *Belohnung* ins Gespräch gebracht – nämlich dergestalt, dass Dopamin exakt jener Botenstoff sei, der das *belohnende* Gefühl in uns bewirkt. Meist werden dann solche Darstellungen – ob ihrer Einfachheit – innerhalb populärwissenschaftlicher Literaturen unkritisch weitergetragen; und eine vereinfachte Sprechweise lautet dann meist, dass Dopamin gleichbedeutend mit Belohnung sei. Damit wird diese Aussage aber schlicht falsch: Dopamin ist nicht der Botenstoff der Belohnung, sondern der Botenstoff der *Bewältigung*! Genauer gesagt ist Dopamin ein Botenstoff spezifisch der *Bereitschaft*, der *Anstrengung* und der *Bewältigung* – und solange die Phase der Anstrengung, der versuchten Bewältigung oder der Befriedigungshandlung noch andauert (und es demzufolge noch unklar ist, ob diese letztlich auch zum Erfolg führt, so dass Belohnung eintreten kann) ist Dopamin keineswegs belohnend, sondern erhält nach wie vor die *Handlungsbereitschaft* zur Anstren-

gung und Bewältigung *aufrecht* und wirkt im Sinne dieser Handlungsbereitschaft dann auch "*erregend*". Dieser Sachverhalt gilt für *alle Arten anstehender Bewältigung* – und eine Freisetzung von Dopamin ist völlig unabhängig davon, ob die anstehende Bewältigung oder Befriedigungshandlung nun sexuell konnotiert ist, oder nicht oder ob andere Belohnungen in Aussicht stehen. Dopamin ist also spezifisch ein *Erregungs-, Bereitschafts-* und *Bewältigungsbotenstoff*, der erst *im Falle eines Erfolgs* der Befriedigungs- oder Bewältigungshandlung in *endogenes Morphium* umgewandelt wird und auch *erst dann* belohnend wirkt! (s. T: Esch, 2012, in: *Die Neurobiologie des Glücks*, S. 33). Missglückt nämlich die Befriedigungshandlung, dann bleibt auch die Umsetzung des Dopamins in endogenes Morphin aus – und damit auch das belohnende Gefühl der 'Befriedigung'. Stattdessen bleibt die zentralnervös erregende und Handlungsbereitschaft erzeugende Wirkung des Dopamins erhalten. Ganz im Gegenteil führt dann das nicht umgesetzte Dopamin sogar dazu, dass der Bewältigungsversuch bzw. die Befriedigungshandlung meist nochmal wiederholt wird – unter Umständen auch solange, bis schließlich doch noch Befriedigung oder Bewältigung erreicht wird, sofern nicht vorher schon aufgegeben und das Dopamin daraufhin in jenen Botenstoff umgewandelt wird, der für das typische Empfinden von Frustration und Resignation verantwortlich ist.

Doch zurück zur romantischen Liebe: Der bislang zu wenig beachtete Zusammenhang zwischen Liebe und Angst ist insofern von Bedeutung, als bislang

eine Reihe von Phänomenen ohne das verbindenden Element der Angst nicht schlüssig erklärt werden konnten – und die sich aber *dann* und dadurch erklären lassen, *wenn* die Angst in der Vorstellung von romantischer Liebe zugelassen wird! Als solche wären vorrangig die Mechanismen der *Eifersucht* oder des *Liebeskummers* zu nennen. Wir werden weiter unten auf diese Zusammenhänge noch genauer eingehen.

Ein anderer Beweis für die These, dass unter *Belohnungserwartung* auch und vor allem das *Angstsystem* beteiligt ist (und wir es somit bei Liebe mit einer Form von Angstbindung zu tun haben) lässt sich auch über folgenden *funktionalen* Erklärungsansatz führen: Belohnungen gelten – solange sie tatsächlich noch nicht erreicht sind – im Vorfeld ihrer Erwartungen immer noch als *potenziell bedroht*. D.h. eine Belohnung kann theoretisch immer noch untergehen, solange sie *tatsächlich* noch nicht erreicht ist. Vermutlich aus einer Art 'phylogenetischen Übung' heraus, scheint unser Gehirn diese Annahme gleichsam *mechanistisch* (oder '*funktional*') zu treffen, weshalb infolge dieser möglichen oder potenziellen Bedrohung der noch ausstehenden Belohnung auch Muster von Angst aktiviert werden – also exakt jene Affekte, die subjektiv *Bedrohung* signalisieren! Diese Muster von Angst sorgen wiederum für eine Intensivierung der uZNE, die dann eine Einspeicherung und Konditionierung bewirken. In diese *subjektive Einschätzung einer möglichen Bedrohung* einer noch ausstehenden Belohnung spielen in erster Linie der *Wert* dieser Belohnung (*Belohnungswert*) sowie die Einschätzung ihrer *Erreichbarkeit* (*Erwartungs-*

sicherheit) hinein: So steigt die Einschätzung einer möglichen Bedrohung – und damit auch das 'Maß der Angst' – etwa mit dem *Wert*, der einer Belohnung beigemessen wird (etwa ihrer Attraktivität) sowie der Ungewissheit oder Unsicherheit ihres möglichen Erreichens.

Die verbreitete Ansicht, dass es sich bei Liebe vornehmlich um eine Form der *Belohnungskonditionierung* handelt, ist nach diesen Betrachtungen somit *nur bedingt* richtig: Freilich sind im Vorfeld erwarteter Belohnungen immer auch belohnende neuronale Strukturen (des mesolimbischen Systems) aktiv – und letztlich wird *im Erfolgsfall* durch das Belohnungs- oder Liebesobjekt auch Belohnung herbeigeführt. Dennoch scheint im gesamten Prozess – angefangen von vorauseilender Erwartung bis zur abschließenden Belohnung – die Amygdala-Aktivität zu überwiegen. Man muss nämlich sehen, dass Belohnungen an sich immer eher zentralnervös *beruhigend* wirken, da sie im Regelfall immer das Ende vorausgehender, meist anstrengender Befriedigungs- oder Bewältigungshandlungen markieren (sofern diese erfolgreich waren). Das *eigentlich Konditionierende* an Belohnungskonditionierungen scheint daher mit aller Wahrscheinlichkeit *über Amygdala-Aktivitäten* (Angst, Aggressionen, Anstrengungen) bewirkt zu werden: Sie lösen bereits im Vorfeld einer *Belohnungserwartung* über Angst eine hohe ZNE aus, die von anstrengenden Bewältigungsbemühungen bis zur abschliessenden Belohnung aufrecht erhalten wird, und wodurch es dann über die Mechanismen der LTP zu Einspeicherungen all jener Wahrnehmungen kommt, die im *zeitlichen Umfeld* dieser Intensivierung liegen.

In diesem zeitlichen Umfeld werden so ziemlich *alle Wahrnehmungen* aus dem Kurzzeitgedächtnis ins bewusstseinsfähige und implizite Langzeitgedächtnis übernommen und über das gemeinsame Einspeichern mit dem Objekt kontextualisiert. So verknüpfen wir beispielsweise auch bestimmte Lieder, die wir während einer Phase unserer Verliebtheit besonders oft im Radio hörten, besonders gut mit dieser Liebschaft, und erinnern uns dann auch wieder daran, wenn wir das eine oder andere Lied zufälligerweise wieder hören sollten.

Aus der Humanethologie ist bekannt, dass zwischenmenschliche Begegnungen immer mit extremen *Ambivalenzen* aus *möglicher Bedrohung* und *möglicher Belohnung* einhergehen: Zwischenmenschliche Begegnungen – vor allem unter Fremden – werden daher gegenseitig zunächst als sowohl *potenziell bedrohlich*, aber auch als *möglicherweise belohnend* eingeschätzt, wobei eine angeborene Tendenz zur 'möglichen Bedrohung' besteht (die aber kulturell variieren kann). Beide Einschätzungen haben phylogenetische, wie auch jüngere historische und auch individuelle Wurzeln und haben mit den stammesgeschichtlichen und individuellen Erfahrungen der Menschen im Umgang mit ihren Artgenossen zu tun: Die weitaus wenigste Zeit der Menschheitsgeschichte waren die Menschen gut und wohl gesonnen zueinander – und auch im individuellen Leben eines jeden einzelnen von uns, gehen die meisten Bedrohungen, die wir erfahren, in aller Regel weniger von Objekten aus, sondern vielmehr von anderen Menschen. Angeborenermaßen (oder verhaltensbiologisch) sind Menschen daher eher so veranlagt, dass sie Begegnungen

mit *fremden* Artgenossen zunächst *immer* als *tendenziös bedrohlich* einschätzen – zumindest solange, wie sie den Fremden noch nicht kennen und etwa über Bekanntheit oder positive persönliche Erfahrungen positive Assoziationen mit diesem fremden Menschen hergestellt worden sind. Diese Grundseinstellung einer möglichen Bedrohung durch fremde Artgenossen nennen wir *Sozial-* oder *Fremdenangst*. *Sozialphobien* haben in einer solchen, stammesgeschichtlich gewachsenen und verhaltensbiologisch dauerhaft etablierten Fremdenangst ihre Wurzeln. Waren die individuellen Erfahrungen im Umgang mit Menschen überwiegend negativ, dann überwiegen auch weiterhin diese Einschätzungen in künftigen zwischenmenschlichen Begegnungen in Richtung einer Bedrohung, und Fremdenangst kann sich über 'negative' Erfahrungen in zwischenmenschlichen Begegnungen bis zu einer Sozialphobie individuell verstärken. Aber auch wenn zwischenmenschliche Begegnungen mit Belohnungen und positiven Erfahrungen assoziiert sind, behalten sie *latent* eine affektive Qualität einer Bedrohung bei – vor allem dann, wenn und solange diese Belohnungen (wie bereits geschildert) noch nicht erreicht worden sind und sich daher noch im Vorfeld ihrer Erwartung befinden.
Um es in einem Satz zu formulieren: Solange, wie noch kein Vertrauen hergestellt worden ist, "überwiegt in zwischenmenschlichen Begegnungen *immer eine gewisse Angst, mit einer möglichen Aussicht* auf Belohnung". Dieser ambivalente affektive Zustand in zwischenmenschlichen Begegnungen zwischen möglicher Bedrohung und möglicher Belohnung führt gemeinhin zu dem, was wir als innere "Aufregung"

bezeichnen, wenn wir uns mit anderen, vor allem uns noch unbekannten oder wenig bekannten Menschen treffen: Gerade sie werden ja aufgrund ihrer Unbekanntheit zunächst noch bedrohlicher eingeschätzt. Verspricht uns dieser noch unbekannte Mensch – vielleicht durch seine Attraktivität – für uns gleichzeitig aber noch eine gewisse Belohnung, dann wird unsere innere Aufregung noch zusätzlich befeuert, d.h. intensiviert. Diese innere Aufregung führt dann *tatsächlich* auch zu einer Intensivierung der uZNE, in deren Folge es über die oben bereits erwähnte LTP wiederum zu Verknüpfungen, Konditionierungen und Kontextbildungen mit jenen Affekten, Gefühlen oder Emotionen kommt, die im *zeitlichen Umfeld* der Begegnung mit dieser Person ausgelöst wurden und dann zu der bereits erwähnten Partnerkonditionierung führen. Sind die an dieser Konditionierung beteiligten Affekte 'positiv' (weil sie eine hohe Belohnung versprechen), so kommt es zu einer *Bevorzugung* dieses Partners und damit zu einer *konditionierten Partnerpräferenz*. Um hier nun aber noch einmal auf die These der *Angstbindung* im Kontext von *romantischer Liebe* zurückzukommen: Auch wenn wir es im Falle von romantischer Liebe letztlich immer auch mit positiven Gefühlen von Belohnungen zu tun haben, so haben wir es *im Vorfeld* ihrer *Erwartungen* immer auch mit *Angst* zu tun.

Passend zu diesem Modell weist KRÜGER in seinem Modell der *konditionierten Partnerpräferenz* (T. Krüger, L. Winter, aaO) insbesondere darauf hin, dass *allein* die *Anstrengungen* im Vorfeld erwarteter Belohnungen noch nicht genügen würden, um Paarbin-

dung auszulösen – sondern erst das *Zusammenspiel aus vorausgehender Belohnungserwartung* und daran *anschließender Belohnung* zur konditionierten Partnerpräferenz führe. Dies leuchtet ein, da sich echte Präferenzen – also *Bevorzugungen* – ja im Grunde erst aus der Konditionierung zusammen mit *positiven* Affekten, wie der *Belohnung*, ergeben. Dieser Sachverhalt erschließe sich nach Ansicht KRÜGERs auch aus der chemischen Interaktion des dopaminergen Systems mit dem Belohnungssystem: Er weist darauf hin, dass erst die Interaktion des *dopaminergen* Systems (das ja für Anstrengung steht) mit dem *ventralen tegmentalen Areal* (VTA) (das neuronale Korrelat der Belohnung) die Paarbindung zu festigen scheint. In diese Interaktion sei auch die mediale *Amygdala* involviert, die reich an sog. "vasopressinergen Projektionen" sei. Tierversuche zeigten, dass Vasopressin bei Männchen ähnliche paarbindende Effekte bewirke, wie Oxytocin bei Weibchen (T. Krüger, aaO, S. 31). Nach seinem Modell der *konditionierten Partnerpräferenz* entstehe romantische Liebe und Verliebtheit somit aus einem *ständigen Wechselspiel* zwischen *Belohnungserwartung* (Anm.: die Angst induzierend und konditionierend wirkt) und daran anschließender *Belohnung*. Der eigentlich *belohnende Faktor* in diesem Wechselspiel aus Belohnungserwartung und möglicher Belohnung dürfte die *sexuelle Attraktivität* sein, die sowohl für die erforderliche *Belohnungserwartung* im Vorfeld, wie im günstigsten Fall auch für die abschließende *Belohnung* sorgt. Somit ist anzunehmen, dass *sexuelle Attraktivität* (oder zumindest *ein* sexueller Aspekt) zum Bezugs- oder Bindungsobjekt *zwingende Voraussetzung* dafür sein muss, dass romantische Liebe überhaupt entstehen kann.

Diese These KRÜGERs, wonach *konditionierte Partnerpräferenz* erst aus einem *ständigen Wechselspiel* zwischen *Belohnungserwartung* und daran anschliessender *Belohnung* entsteht, wird auch durch den folgenden neurobiologischen Sachverhalt gestützt: Neben Einspeicherungsprozessen über Mechanismen der LTP, führen intensive uZNEn auch zu neuronalen Destabilisierungsprozessen im ZNS – die aber erst dann wieder enden, wenn sich die ZNE wieder beruhigt. Da aber erst *Belohnungen* die ZNE beenden (und damit auch die neuronalen Destabilisierungsprozesse), wird angenommen, dass sich Belohnungen letztlich *auch konsolidierend* auf die via LTP eingespeicherten Wahrnehmungen auswirken*). Bevorzugt werden dann jene gespeicherten Wahrnehmungen (und auch Verhaltensweisen) *konsolidiert*, die zur Belohnung führten – dies sind im Regelfall immer die *letzten* Wahrnehmungen und Verhaltensweisen, die unmittelbar zum Erfolg (und damit zur Belohnung) führten und sich durch die daran anschließende zentralnervöse Beruhigung konsolidieren können. Es wird vermutet, dass sich über diesen Prozess *Erfolgslernen* im Gedächtnis etabliert – und auch der Partner.

*) s.a. G. Hüther, in: *Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn*, Göttingen 2011, S. 91; sowie G. Hüther, in: *Biologie der Angst*, Göttingen 2011, S. 122.

Unsere Definition von *romantischer Liebe* als eine *Form von Angstbindung vor dem Hintergrund eines sexuellen Bindungsinteresses* (etwa sexueller Attraktivität) können wir auch in einer mathematischen Gleichung ausdrücken – nämlich indem wir sie als ein

Produkt oder eine *Multiplikation* aus *sexueller Attraktivität* und *Angst* verstehen: Im Falle romantischer Liebe sind beide Faktoren dieses Produkts – d.h. sowohl die *sexuelle Attraktivität*, wie auch die *Angst* – dann so genannte → *Bindungsfaktoren*. Wird einer Belohnung kein hoher Wert beigemessen (geringer Belohnungswert), etwa weil uns der Partner nicht so attraktiv erscheint, oder gilt das Erreichen der mit diesem Partner assoziierten Belohnung für uns als relativ sicher (hohe Erwartungssicherheit), so dass sie letztlich keiner großen Anstrengung bedarf, so sinkt die beteiligte Angst unter Umständen bis auf Null und damit auch das gesamte Produkt dieser Gleichung. Das heißt: ein Verlieben würde theoretisch ausbleiben oder nicht so intensiv oder auch nur graduiert stattfinden! Ferner sagt uns diese Gleichung, dass es uns sehr wahrscheinlich schwer fallen wird, sich in einen Partner zu verlieben, wenn wir diesen möglichen Partner nicht attraktiv oder attraktiv genug finden. Wie wir aber nachher noch sehen werden, muss diese Attraktivität aber wiederum auch nicht so besonders hoch sein, da sich Angst auch *unspezifisch* – d.h. auch über andere Bedrohungen – *induzieren* lässt, wodurch ebenfalls Angstbindung (und somit Liebe) ausgelöst werden kann – beispielsweise über aufregende Erlebnisse mit diesem Partner.

zu 1.2.: (*Bindungssystem: Bindung über die Angst – Angstbindung*)

In Folgenden möchte ich das Thema der Angstbindung im Kontext von Liebe noch weiter vertiefen. Wir kommen zu dem Sachverhalt, dass unser *Bindungssystem* insbesondere dadurch gekennzeichnet ist, dass *Bindungsbereitschaften* und *Bindungsverhalten* durch *Angst* ausgelöst und maßgeblich befördert werden können. Das gilt auch, wenn die Angst *unspezifisch* ist. "Unspezifisch" meint, dass Bedrohungen – gleichgültig welcher Art – immer nur mit *einem* Affekt beantwortet werden: mit dem der Angst. D.h. es gibt für *viele verschiedene* Arten von Bedrohungen nur *ein* affektives Korrelat oder nur *ein* affektives Antwortverhalten – nämlich das der *Angst*. Wird Bindungsbereitschaft oder Bindungsverhalten über Angst ausgelöst, dann äußert sich diese Bindungsbereitschaft auf einer *affektiven* (und subjektiv wahrnehmbaren) Ebene einerseits in einem starken *Bindungsverlangen* (zu einem Objekt, von dem der Bedrohte glaubt, dass es Abhilfe in Bezug auf die Bedrohung schaffen kann: zum potenziellen Bindungsobjekt). Zum anderen äußern sich Bindungsbereitschaft und Bindungsverhalten auf der Ebene eines *beobachtbaren* oder *Ausdrucksverhaltens* in einem gezielten *Such- und Befriedigungsverhalten* sowie in einem *Annäherungs-* oder *Appetenzverhalten* zum (potenziellen) Bindungsobjekt. In seinem gesamten Komplex nennen wir diesen verhaltensbiologischen Mechanismus → *Angstbindung*. Im Umfeld dieser erhöhten *Bindungsbereitschaft* werden über Angst autonom auch noch weitere spezifische Verhaltensmuster und -bereitschaften aktiviert oder ausgelöst. Die Wichtigsten seien hier aufgezählt: *Physiologische Stressreaktion*, *Hemmung* bzw. Starre, optische und kognitive *Fokussierung* (auf das Objekt der Bedrohung bzw. Belohnung), erhöhte *Flucht-* und *Abwehrbereitschaft* (Vermeidung), *Schutzsuche* und nicht zu-

letzt die *Bindung* sowie eine erhöhte Bereitschaft zur *Anpassung* und *Unterwerfung*. Diese Muster bzw. Bereitschaften werden unter Angst immer gemeinsam bzw. gleichzeitig aktiviert – einzelne Muster oder Bereitschaften dieses Spektrums können jedoch je nach Situation und in Abhängigkeit frühkindlicher und kindlicher Bindungserfahrungen sowie individuell erlernter Bewältigungsstrategien sowohl in ihrer Auslösung wie auch in ihrem Ausdrucksverhalten variieren, d.h. individualspezifisch verstärkt oder unterdrückt (gehemmt) sein. So können in einem Fall Muster von Schutzsuche, Bindung, Anpassung sowie Unterwerfung sowohl in Häufigkeit wie auch Ausdruck bevorzugt oder verstärkt auftreten, während sie in einem anderen Fall kaum zu beobachten sind und stattdessen Muster aggressiver Abwehr sowie erhöhter Fluchtbereitschaft usw. Eine weitere besondere (und phylogenetisch junge) Verhaltensbereitschaft im Umfeld von Angst ist das *Erkunden der Bedrohung* und das *Erlernen bewältigender* oder *kontrollierender Strategien* auf diese Bedrohung. Dieses VM wird i.a.R. aber nur aus Positionen gefühlter oder subjektiver *Sicherheit* oder des *Schutzes* heraus gezeigt; unter unsicheren Umständen wird dieses Muster wieder unterdrückt*). Wir bezeichnen es als *Explorations-* oder *Erkundungsverhalten*, das wir im nächsten Abschnitt unter Ziff. 2 noch eingehender erläutern werden.

*) Solche 'sicheren Positionen' können auch Bindungssicherheiten sein.

Folgende *zwei* Sachverhalte sind nun an dieser Angstbindung von besonderem Interesse: Zum einen, dass Angstbindung auch über *unspezifische* Ängste

ausgelöst und befördert werden kann – also über Ängste, die *keinen Bezug* zum Bindungs- oder Belohnungsobjekt haben, d.h. nicht objektspezifisch sind (bspwse. aus erwarteter Belohnung resultieren, wie unter 1.1 erläutert). Zum zweiten – und das ist das Bemerkenswerte an der Angstbindung – kann die Angstbindung auch gegenüber *Bedrohungsobjekten* erfolgen. Das heißt, es kann sich auch an solchen Objekten gebunden werden, von denen die Bedrohung ausgeht. Dies passiert i.d.R. dann, wenn sämtliche Bewältigungsstrategien und Handlungsalternativen wie Flucht oder Abwehr ausscheiden (Exit-Strategien) und auch andere Bindungsobjekte oder Personen für das Bieten von Schutz und Sicherheit nicht vorhanden sind oder nicht genügen. Bemerkenswert ist ferner auch, dass solche Ausschlüsse von Handlungsalternativen oder Bewältigungsstrategien wie Flucht, Abwehr oder Verlassen der Situation auch *freiwillig* gewählt sein können. Das ist häufig bei *Beziehungsabhängigkeiten* der Fall – etwa dann, wenn das Liebesobjekt gleichzeitig auch das Bedrohungsobjekt ist und der emotional Abhängige (der in diesem Fall gleichzeitig auch der Bedrohte ist) die Beziehung aber infolge seiner emotionalen Abhängigkeit nicht verlassen *will*. Die subjektiv empfundene Bedrohung des Abhängigen gegenüber dem geliebten Objekt (dem Partner) kommt beispielsweise dadurch zustande, dass er den *Verlust* seines Liebes- und Bindungsobjekts fürchtet, aber ein Abwandern des Partners auch nicht verhindern kann. Wir werden im Laufe dieses Buches auf diesen Zusammenhang noch genauer eingehen.

Induzierte Ängste lösen nicht nur Bindung per se aus, sondern wirken zudem auch *bindungsverstärkend.* Zwischen beiden – dem Maß an induzierter Angst und dadurch ausgelöster Bindung – besteht ein in etwa *proportionaler Zusammenhang*: Je stärker die induzierte Angst, umso stärker wird auch das *Bindungsverlangen* – und damit auch Bindungsbereitschaft und Bindungsverhalten gezeigt. Der gleiche proportionale Zusammenhang gilt auch für die übrigen autonomen Muster und Bereitschaften, die im Kontext von Angst ausgelöst werden, wie etwa Anpassungs- und Unterwerfungsbereitschaft. Im Kontext eines sexuellen Bindungsinteresses – etwa mit sexueller Attraktivität – und unter der Prämisse, dass wir romantische Liebe als eine Form von Angstbindung verstehen müssen, bedeutet dies, dass dann auch umso intensiver *romantische Liebe* auftritt, je mehr Angst dabei im Spiel ist. Damit jedoch zu einem *spezifischen Objekt* – dem späteren Bindungs- oder Liebesobjekt – *Angstbindung* zustande kommt, scheint eine wichtige Voraussetzung zu sein, dass dieses Objekt *im Kontext mit erwarteter oder erwartbarer Belohnung* steht – d.h. etwa *Abhilfe* von diesem Objekt *in Bezug auf die Bedrohung* oder das bedrohte Interesse erwartet werden kann – *andernfalls* wirkt Angst *eher vermeidend* oder aversiv. Diese voraussetzende Bedingung korreliert auch mit der Feststellung KRÜGERs im vorherigen Kapitel, wonach die erwartete Belohnungen *allein* noch nicht genügt, um Paarbindung auszulösen; sondern *erst das Zusammenspiel aus vorausgehender Belohnungserwartung* und der daran *anschließenden Belohnung* zur *konditionierten Partnerpräferenz* führt – und damit zur

Bindung führt. Das bedeutet aber auch, dass auch *Bedrohungsobjekte* zu Bindungsobjekten werden können – nämlich dann, wenn sie Bedrohungen (Angstreize) aussenden und sie gleichzeitig in der Lage sind, diese Bedrohungen selbst wieder zu beseitigen oder auflösen zu können und dadurch (im Hinblick auf das bedrohte Interesse) Belohnung auslösen. Nicht selten liegt das bedrohte Interesse des Abhängigen in seinem Bindungsinteresse zum geliebten Objekt, das bspwse. durch den möglichen Verlust des Objektes bedroht ist. Aber exakt dadurch wird das geliebte Objekt gleichzeitig auch zum Bedrohungsobjekt. Obwohl auch objekt*unspezifische* Angstreize starke Bindungsbereitschaften auslösen können, zeigt sich hierbei im Besonderen, dass Angstbindungen gerade *dann* signifikant stark ausfallen, wenn die Bedrohungen (und damit die Angstreize) *spezifisch vom belohnenden Objekt selbst* ausgehen – sie also *objektspezifisch* sind. Dieser Sachverhalt korreliert auch mit den Mechanismen aus Ziff. 1.1., wonach (Liebe befördernde) Ängste aus *möglichen* Bedrohungen von einerseits *erwarteten*, aber andererseits *noch nicht erreichten* Belohnungen induziert werden. Fazit: Es besteht grundsätzlich immer eine hohe Neigung dazu, dass *Liebesobjekte gleichzeitig* auch *Bedrohungsobjekte* werden.

Aber genau dadurch werden solche Bindungen *ambivalent* – und nicht selten äußern sich solche Ambivalenzen dann in On-Off-Charakteristiken, oder sie wechseln häufig zwischen Phasen von Anziehung und Abwehr bzw. Vermeidung. Auch finden sich diese Ambivalenzen in solchen Beziehungen wieder, in denen sich Muster von (sexueller) Gewalt mit solchen

von (sexueller) Versöhnung abwechseln. Nicht zuletzt (und nicht selten) finden wir solche Konstellationen wie bereits erwähnt dann auch zwischen *neurotischen* Beziehungspersönlichkeiten (s. komplementäres Verpaaren nach neurotischen Mustern). Nicht selten werden solche ambivalenten Bindungen oder Beziehungen von den Beteiligten auch *freiwillig* gewählt, weil von solchen Beziehungen gewisse *Faszinationen* ausgehen, die infolge ihrer Polaritäten und ihres ständigen Wechselspiels zwischen Belohnung und Bedrohung *hoch erregend* wirken. Im Kontext von Sexualität werden solche Erregungen dann meist als hoch 'erotisierend' empfunden. Über die dabei auftretenden hohen ZNEn haben gerade solchen Konstellationen starke konditionierende Wirkungen auf die Beteiligten, weshalb sie immer wieder aufgesucht werden.

Wie stark bindend Ängste und Angstinduktionen im Kontext erwarteter Belohnung wirken können, zeigen folgende Beispiele: Kinder, die von ihren Müttern *misshandelt* wurden (wodurch Angstinduktionen und Angstkonditionierungen stattfinden), zeigen entgegen jeder Erwartung keineswegs immer nur Meidereaktionen (Aversionen) gegenüber der Mutter. Ganz im Gegenteil, erweisen sie sich diese Kinder meist als äußerst stark an ihre Mutter gebunden. Aus Prägungsversuchen mit Küken ist ebenfalls bekannt, dass die Küken dem Prägungsobjekt *besonders dann* gut folgten, wenn sie mit diesem umgestoßen oder geschlagen wurden (I. Eibl-Eibesfeldt, in: *Die Biologie des menschlichen Verhaltens*; 5. Aufl., München 2004, S. 119). Dass Angst (im Kontext erwarteter Belohnung) ein sehr starker Bindungsfaktor ist, zeigten auch Beobachtungen, dass schlecht behandelte Hunde sich stärker an ihre Pfleger gebunden zeigten und diesen besser folgten, als gut behandelte (aaO). Offensichtlich scheint über eine *objektspezifische* Angstinduzierung eine deutlich stärkere Konditionierung und auch Angstbindung in Bezug auf das konditionierende Objekt (das Liebes- bzw. Bedrohungsobjekt in einer Person sein kann) stattzufinden, als dies über unspezifische bzw. *nicht objektspezifische* Ängste möglich wäre. Typisch objektspezifische Ängste wären bspwse. Eifersucht, Neid, Scham, Schuld o.ä. Sie sind komplexe Affekte, Gefühle oder Emotionen, die *Angst als basalen Bestandteil* beinhalten – denn Angst ist ein zentraler und grundlegender (basaler) Affekt, der über limbische und kortikale Strukturen zusammen mit anderen basalen Affekten zu komplexeren Affekten wie etwa Eifersucht, Neid, Scham, Schuld oder aber auch Liebe gemischt oder kombiniert wird, so das Modell. Im verhaltenskybernetischen Modell wird menschliches Verhalten im Wesentlichen über fünf basale Affekte gesteuert. Diese sind: die *Bedürfnisse* (physiologische, soziale, sexuelle usw.) sowie deren *Sättigung*, des weiteren die *Angst*, die *Aggression* und schließlich auch die *Belohnung*, die aber nur dann auftritt, wenn und soweit Bedürfnisbefriedigung oder Erfüllung auch gelingt*).

*) Ekel ist ein weiterer basaler Affekt, findet aber in diesen Betrachtungen keine weitere Berücksichtigung.

In diesem verhaltenskybernetischen Modell wird ferner davon ausgegangen, dass die neuronalen Strukturen dieser basalen Affekte nur *einmal* je Hirnhälfte angelegt sind. D.h. alle anderen *komplexen* Affekte –

so das Modell – müssen aus diesen basalen Affekten (oder Affektstrukturen) über Mischung oder Kombination in den limbischen und kortikalen Strukturen des Gehirns generiert werden (s. M. Hauser, in: *Was uns bewegt – wie Affekte unser Leben bestimmen. Ein Streifzug durch ein kybernetisches Modell menschlichen Verhaltens*; vorauss. 2016). So kann beispielsweise der komplexe Affekt der Eifersucht als eine Kombination aus Angst vor dem Hintergrund eines sozialen bzw. sexuellen Bindungsinteresses verstanden werden. Nach diesem Modell löst sich Eifersucht etwa dann aus, wenn spezifisch dieses soziale oder sexuelle Bindungsinteresse bedroht ist. Über die basalen Bestandteile der Angst an der Eifersucht würden über Mechanismen der Angstbindung Bindungsverhalten und Bindungsverlangen ausgelöst und auch verstärkt werden, wodurch letztlich auch Liebe befördert werden kann – insbesondere dann, wenn vom Bindungsobjekt gleichzeitig auch Abhilfe mit Blick auf die Bedrohung erwartet werden kann, d.h. sie sich beispielsweise dem Eifersüchtigen wieder zuwendet. So *können* kleine und geschickt platzierte Impulse von Eifersucht im Wechsel mit Belohnung ein romantisches Bindungsverlangen, sprich Lieben und Verlieben ausgelöst bzw. befördert werden. Oft sind kleine Eifersüchteleien Teil eines Flirtspiels, die zum Repertoire anfänglicher Beziehungsentwicklungen gehören und die diese Entwicklung vorantreiben.

Vor diesem Hintergrund – nämlich, dass Angst Bindungsverlangen und Bindungsverhalten auslöst und diese befördert – ist auch das → *Brückenexperiment*

von D. DUTTON und A. ARON aus dem Jahr 1973 zu verstehen. Dieses Experiment ziehe ich gerne als Beispiel für eine allererste Idee oder als ersten Hinweis oder Anhaltspunkt für die These heran, wonach *Liebe* als *eine Form von Angstbindung* zu sehen ist: In diesem Experiment erhöhte Angst – ausgelöst durch eine schwankende Hängebrücke – bei männlichen Probanden sowohl die Bindungsbereitschaft wie auch das Bindungsverlangen zu einer attraktiven Frau, der sie auf der Brücke begegneten (D. Dutton, A. Aron, 1974: *Some evidence for heightened sexual attraction under conditions of high anxiety*; Journal of Personality and Social Psychology, 30, S. 510-517). Trotz der hoch bindungsstiftenden Wirkung von Angst scheint aber *erwartete Belohnung* – etwa durch *sexuelle Attraktivität* – eine wesentliche und auch *notwendige* Voraussetzung für ein sexuell motiviertes Bindungsverlangen und damit für *romantisches Lieben* und Verlieben zu sein. Ist (sexuelle) Attraktivität gegeben – und besteht darüber hinaus auch eine realistische Aussicht, die damit einhergehende oder erwartete Belohnung auch zu *erreichen* (etwa, indem man die Telefonnummern der attraktiven Person erhalten hat und von ihrer Seite ein Bindungsinteresse signalisiert wird) – dann scheint ab diesem Moment die Angst über den Mechanismus der *Angstbindung* ein spezifischer Treiber oder Verstärker dieser romantischen Liebe zu sein.

Wenn wir diesen Gedankengang fortsetzen – nämlich dass Angst (und insbesondere die objektspezifische) ein wesentlicher Treiber von romantischer Liebe ist – und diese (objektspezifische) Angst

wesentlich verstärken wird, dann gelangen wir zu einer *übersteigerten Form* der romantischen Liebe: nämlich zur sog. *manischen Liebe*. Sie wird offensichtlich durch eine *starke objektspezifische Angst* ausgelöst, wodurch ein *starkes, übersteigertes* – eben *manisches* – Bindungsverlangen ausgelöst wird.

Starke Ängste werden grundsätzlich dann ausgelöst, wenn eine als bedrohlich eingeschätzte Situation nicht kontrolliert oder bewältigt werden kann und gleichzeitig auch andere Handlungsalternativen einer bewältigenden Strategie (Vermeidung, Flucht, Abwehr, Verlassen der Situation usw.) entweder abgeschnitten sind oder nicht gesehen werden – oder Möglichkeiten eines Verlassens der Situation infolge emotionaler Abhängigkeit auch freiwillig abgelehnt werden, was gerade bei Beziehungsabhängigen häufig der Fall ist. Man kann nun sagen, dass ein durch *starke Angst* ausgelöstes *starkes Bindungsverlangen* vor dem Hintergrund sexueller Attraktivität zu genau jenem *affektiven Zustand* führt, der deutlich über den affektiven Zustand einer romantischen Liebe hinausgeht und dann als → *manische Liebe* bezeichnet werden kann. Anders ausgedrückt: *Manische* Lieben oder Verliebtheiten sind *extrem starke* Bindungsverlangen oder extrem hohe Bindungsbereitschaften zu einem Objekt vor dem Hintergrund seiner (sexuellen) Attraktivität. Zu den typischen Mustern manischer Lieben zählen infolge eines hohen Angstanteils regelmäßig auch hohe Bereitschaften einer *Anpassung* und *Unterwerfung* (→ *Submission*). Eine mehr logische denn psychologische (aber dennoch beachtenswerte) Folge dieser hohen und freiwilligen Unterwerfungsbereitschaft ist jedoch, dass der andere (oft gleichzeitig

auch weniger liebende und damit weniger abhängige) Partner dadurch ganz automatisch in eine *dominante* Position gerät. Dann ist es jedoch entscheidend, ob sich diese eingestellte Dominanz- und Unterwerfungskonstellation mit der (an anderer Stelle bereits erwähnten) archaischen → *Dominanz- und Unterwerfungssexualität* deckt oder nicht. Hinter dieser Dominanz- und Unterwerfungssexualität verbirgt sich nämlich eine *geschlechtsspezifische Asymmetrie* im biologischen Verhalten – und wir werden noch sehen, dass es bei dieser Asymmetrie sehr wohl eine Rolle spielt, *wer* von beiden Geschlechtern die dominante und wer die submissive Position einnimmt, *wenn* Sexualität stattfinden und dann auch weitestgehend zufriedenstellend 'funktionieren' soll, denn letztlich wirkt sich sexuelle Zufriedenheit immer auch auf die Beziehungszufriedenheit aus. Den genauen Sachverhalt hierzu werden wir noch an anderer Stelle eingehender erläutern.

Als ein weiteres Indiz dafür, dass es sich bei *manischen* Liebesbeziehungen um Formen *starker Angstbindung* handelt, können wir jene spezifischen Verhaltensmuster (VM) sehen, die manisch Liebende typischerweise dann zeigen, wenn sie ihre Beziehung bedroht sehen. Bemerkenswerterweise sind diese VM weitgehend identisch mit den VM, wie sie auch bei Kleinkindern zu beobachten sind, wenn sie sich entweder unmittelbar bedroht fühlen oder sie ihre Bindung zu ihrer wichtigsten Bindungsperson bedroht sehen und sie beispielsweise unvorbereitet von dieser Person getrennt werden: *Suchen* nach der Bindungsperson, ihr *nachlaufen* und sich an ihr *festklammern*. Durch *Weinen* oder *ärgerlichen Protest* bringt das

Kleinkind zum Ausdruck, dass es die Trennung von seiner Bindungsperson verhindern möchte oder ihre Nähe dringend benötigt (Brisch, aaO). Diese Verhaltensweisen im Bindungsverhalten von Kleinkindern sind aber auch bei Erwachsenen zu beobachten: Dort werden sie meist als Eifersucht, Streitsucht oder auch als Liebeskummer deklariert und dann gelegentlich und ungerechterweise auch oft belächelt.

Angst aktiviert also das Bindungssystem immer in einer hocheffizienten Weise; und je stärker der beteiligte Affekt der Angst in Bezug auf das geliebte Objekt ist, umso stärker findet dann auch eine Angstkonditionierung statt und umso ausgeprägter und stärker finden *danach* auch Bindungsverlangen und Bindungsverhalten zum Liebesobjekt statt – u.U. bis zu *manischen* Formen von Liebe und Verliebtheit. Leichte Angstkonditionierungen in Bezug auf das Objekt sind i.a.R. unkritisch und können einer Beziehungsentwicklung daher durchaus förderlich sein. Hingegen führen *starke* Angstkonditionierungen meist zu den bereits erwähnten übersteigerten Formen romantischer Liebe – zu manischen Lieben. Sie lösen regelmäßig ein starkes Bindungsverlangen aus und können dadurch das am Anfang einer → *Beziehungsentwicklung* noch sehr empfindliche Gleichgewicht eines sich *auf beiden Seiten möglichst gleichmäßig* entwickelnden gegenseitigen Bindungsverlangens stören, d.h. zum Kippen bringen. Wir werden an der einen oder anderen Stelle auf diesen Sachverhalt nochmals zurückkommen.

Nicht zuletzt dürfte Angst aber auch dafür verantwortlich sein, dass unter romantischer (und auch manischer) Liebe → *Monogamie* bzw. *monogames Verhalten* entsteht: Wie im Vorwort bereits erwähnt, dürften wir von Natur aus einem promisken Verhalten weitaus näher liegen, als einem monogamen – und Treue bzw. monogames Verhalten dürfte eher eine vorübergehende Ausnahme sein, die bei genauer Betrachtung nur *für die Dauer der Liebe* zu gelten scheint; sodass sich die Frage stellt, ob Monogamie nicht ein spezifisches Merkmal von romantischer Liebe ist, und romantische Liebe sozusagen monogames Verhalten erzeugt? In diesem Fall wäre die Frage zu stellen, wie es denn verhaltensbiologisch zu erklären wäre, dass es spezifisch unter dem Einfluss von romantischer Liebe zu Treue bzw. zu monogamem Verhalten kommt? Hier steht das VM der *optischen* und *kognitiven Fokussierung* im Verdacht, eine zentrale Rolle zu spielen: Es ist eines jener VM, welches sich spezifisch unter Angst auslöst und sich dann auf erwartete Belohnungen – aber mehr noch auf Bedrohungen – ausrichtet. Da Liebesobjekte jedoch oft Belohnungs- und Bedrohungsobjekte *in einem* sind (bei manisch Verliebten mehr als bei romantisch Verliebten), richten sie ihre kognitiven Fokusse immer auf ihre Liebesobjekte aus. I.V.m. starker *Angstbindung* scheint spezifisch das Muster der *kognitiven Fokussierung* zu diesem monogamen Verhalten zu führen – und kennzeichnend scheint wiederum zu sein, dass beide Muster zentral über Angst ausgelöst werden, also exakt jener Affekt, der unserer These zufolge ein wesentlicher affektiver Bestandteil romantischer und manischer Liebe ist: Romantisch oder manisch Liebende haben nur noch Augen für ihre geliebten Objekte, scheinen an nichts

anderem mehr denken zu wollen und verhalten sich dann auch monogam.

Fassen wir dieses Kapitel abschließend zusammen: Angst scheint ein für romantisches Lieben und Verlieben typischer Bindungsfaktor zu sein – und romantisches Lieben und Verlieben müssen wir nach Lage der Dinge, als eine Form von *Angstbindung* verstehen, die *vor dem Hintergrund sexueller Attraktivität* oder Appetenz (auch 'Erotik') über *Angstkonditionierung* zustande kommt. Angstreize oder Angstinduktionen, die sowohl *objektspezifisch* wie auch *unspezifisch* sein können (wie das Brückenexperiment zeigt), können romantisches Lieben verstärken und u.U. bis zu manischen Formen befördern (manische Liebe). Im Kontext von Liebe scheinen Angstbindungen jedoch *dann* am stärksten auszufallen, wenn die Ängste *objektspezifisch* induziert werden, d.h. die Angstreize oder -induktionen aus dem Objekt heraus erfolgen. Dies kann bereits dadurch geschehen, indem das Bindungsobjekt über *hohe Attraktivitäten* verfügt, seine *Erreichbarkeit* in Aussicht stellt und gleichzeitig *Angstreize* aussendet, beispielsweise Eifersucht auslöst. Da Angst einerseits Bedrohung signalisiert (affektives Korrelat für Bedrohung), aber andererseits gleichzeitig auch Bindung auslöst, können auch Bedrohungsobjekte zu Bindungsobjekten werden – und zwar dann, wenn das Bedrohungsobjekt *im Kontext mit erwarteter oder erwartbarer Belohnung* steht und gleichzeitig auch *Abhilfe* in Bezug bedrohte Interesse schaffen kann – andernfalls wirkt das Bedrohungsobjekt eher *aversiv*. Aber auch *unspezifische* Ängste können bindend wirken. Hierbei scheint es

dann aber wichtig zu sein, dass irgendein *Bezug* zum potenziellen Bindungsobjekt *hergestellt* werden kann – beispielsweise dadurch, dass das potenzielle Bindungsobjekt verfügbar ist und in irgendeiner Weise *belohnend* wirkt. Ein spezifisches Merkmal romantischer Liebe ist *monogames Verhalten*, das vermutlich über *kognitive Fokussierung* auf das Belohnungsobjekt (resp. Bedrohungsobjekt) zustande kommt. Oft sind Liebesobjekte Belohnungs- und Bedrohungsobjekte in einer Person, was dann auch ihre Faszination ausmacht.

zu 2.: (*Explorationssystem*) Gegenüber dem Bindungssystem zeichnet sich unser biologisches *Explorationssystem* dadurch aus, dass sich *Explorations-* oder *Erkundungsverhalten* immer *erst dann* auslöst, wenn unsere Bedürfnisse nach *Sicherheit* und Geborgenheit – und auch Bindungssicherheit – erfüllt oder befriedigt sind, so dass unser Bindungssystem beruhigt ist (Brisch, aaO). Das heißt: Ohne das Gefühl, sich *subjektiv sicher* zu fühlen – sich etwa in einer sicheren und zuverlässigen Umgebung, Bindung oder Beziehung zu befinden – ist keine offene und uneingeschränkte Exploration möglich (Ainsworth & Bell, 1970, in: Brisch, aaO). Die Besonderheit zwischen Bindungssystem und Explorationssystem liegt nun aber darin, dass das Explorationssystem immer nur *ergänzend* zum Bindungssystem aktiv und somit von diesem abhängig ist, bzw. das Bindungssystem eine Vorrangfunktion einnimmt: Explorationsverhalten schaltet sich nur dann ein, wenn das Bindungssystem *nicht* aktiv ist – und es schaltet sich regelmäßig immer dann wieder ab (oder wird vorübergehend

gehemmt), wenn das Bindungssystem aktiviert wird, vornehmlich *über Angst*.

Exploratives oder erkundendes Verhalten setzt voraus, dass das zu erkundende Objekt (oder der zu erkundende Sachverhalt) noch *unbekannt* ist, und die Erkundung daher immer auch mit *erwarteter Belohnung* korreliert (s. 1.1), die hinter dem Unbekannten vermutet wird. Erkundendes Verhalten ist daher gleichbedeutend mit *Neugierverhalten*. Da sowohl erwartete Belohnung wie auch das Unbekannte selbst immer auch eine mögliche Bedrohung impliziert, induziert die Erkundung des Unbekannten somit immer auch Muster von Angst und Vermeidung. Durch diese *widerstreitenden* (ambivalenten) Affekte aus erwarteter Belohnung und möglicher Bedrohung erklärt sich dann auch das *zögerliche Verhalten* in der Phase vorsichtiger Annäherung an das noch Unbekannte. Zögern ist sozusagen *gebremste Annäherung*: Es ist das ambivalente Spiel zwischen Appetenz und Aversion, ausgelöst durch mögliche Belohnung und mögliche Gefahr oder Bedrohung, die vom noch Unbekannten ausgehen. Wir hatten oben unter 1.2. bereits erwähnt, dass das Erkunden von Bedrohungen eines jener (phylogenetisch jüngeren) VM ist, das sich zwar spezifisch *auch unter Angst* zeigt – aber dann nur aus Positionen *subjektiver* (oder 'gefühlter') *Sicherheit* heraus erfolgt und andernfalls *vermeidend* wirkt. Diese Sicherheit kann *auch Bindungssicherheit* sein.

Ein evolutionspsychologisches Erklärungsmodell für exploratives Verhalten ist vermutlich das *Erlernen bewältigender Strategien* auf vermeintliche Bedrohungen noch unbekannter Sachverhalte – das nur bei

höheren Tierarten zu beobachten ist. Bei Kindern geht dieses erkundende Verhalten im sog. 'Spiel' auf. Über das Erlernen bewältigender Strategien ist es diesen Tierarten (und auch den Menschen) möglich, sich aus ihren ökologischen Nischen heraus zu bewegen. Es scheint ein vererbtes Verhalten zu sein, dass *Erkunden* grundsätzlich immer auch eine gewisse *Belohnung* impliziert – die sich bereits *dann* einstellt, wenn Entdeckungen gemacht werden und so das Unbekannte durchschaut und dadurch 'bewältigt' oder 'kontrolliert' werden kann (und überdies vielleicht noch weitere Belohnungen oder Überraschungen birgt). Aus diesen möglichen Belohnungen resultieren dann letztlich auch der Antrieb, Beweggrund oder unser Motiv für unser *Neugier-* und *Annäherungsverhalten*. Erkunden und neugierig sein – und sei es auch nur sehr vorsichtig und zögerlich – geschieht aber im Regelfall immer nur aus subjektiv *sicheren oder gesicherten* Positionen heraus. Für das Kleinkind ist diese Sicherheit bereits durch eine sichere und zuverlässige Bindung zu seiner primären Bindungsperson gewährleistet – etwa durch das Gefühl, sich bei seiner Mutter sicher zu fühlen. Diese *Bindungssicherheit* muss das Kleinkind aber erst erlernen. Dazu muss es zuerst eine Bindung zu dieser Person aufbauen und diese Bindung sollte von einem Gefühl des Vertrauens und der Zuverlässigkeit getragen sein, das das Kind gegenüber seiner Bindungsperson empfindet. Hierbei ist es entscheidend, wie einfühlsam und zuwendend die Bindungsperson mit dem Kleinkind interagiert, also dessen Bedürfnisse intuitiv richtig erfasst und sie dann auch zuverlässig erfüllt. Bindungsunsichere Kinder entwickeln als

reaktive Anpassung auf eine wenig einfühlsame Zuwendung ihrer primären Bindungspersonen Defizite in diesem Empfinden und weichen dann von einem "sicheren" Bindungsverhalten zu dieser Person ab (unsicheren Bindung). Solche Kinder zeigen dann meist auch ein deutlich weniger erkundendes Verhalten, stellen häufig ihr Spiel ein und machen dadurch auch deutlich weniger Fortschritte in der Entwicklung und Ausbildung bewältigender Strategien auf vermeintlichen Bedrohungen ihres Umfeldes, indem sie aufwachsen.
Aber auch Erwachsenen zeigen erkundendes oder *exploratives Verhalten* erst *aus Positionen subjektiv empfundener Sicherheit* heraus: Etwa aus der Sicherheit oder Gewissheit darin, dass alle grundlegenden oder elementaren, etwa physiologischen und sozialen Bedürfnisse erfüllt sind, aus dem subjektiven Empfinden von Schutz, Geborgenheit und Unversehrtheit (s.a. Maslow'sche Bedürfnishierarchie, Menschenrechte u.dgl.). Positionen subjektiver Sicherheiten ergeben sich aber auch aus Bindungssicherheiten, wie sie etwa aus vertrauten oder etablierten Beziehungen oder Bindungen entstehen können. Solche sicheren, vertrauten und etablierten Beziehungen bergen aber auch ein gewisses Risiko: Nicht selten ist zu beobachten, dass gerade aus solchen vertrauten und etablierten Bindungen oder Beziehungen heraus, neue *Außenbeziehungen* begonnen werden – dann ist i.a.R. erkundendes Verhalten im Spiel. Werden diese subjektiven Sicherheiten wieder subjektiv bedroht, dann gehen dieses erkundende oder exploratives Verhalten einer Außenbeziehung wieder zurück.

Erkundende oder explorative Verhalten lassen sich aber auch über die Mechanismen oder Muster der *kognitiven Fokussierung* erklären: *Kognitive Fokusse* oder Aufmerksamkeiten richten sich immer auf mögliche *Bedrohungen* bzw. mögliche oder erwartete *Belohnungen* aus. *Sichere Bindungen* haben aber per se immer auch die Eigenschaft, dass in ihnen beide Faktoren (Bindungsfaktoren) – nämlich erwartete Belohnungen wie auch mögliche Bedrohungen – bereits abhanden gekommen sind, und zwar über Vorgänge, die wir gemeinhin als → *Gewöhnung* bezeichnen: Die Bindungswirkungen über erwartete oder erwartbare Belohnungen gehen etwa auch dann und dadurch verloren, dass in sicheren Bindungen die *Bedürfnisse* fast immer auch *sicher erfüllt* werden – und so auch die damit einhergehenden Belohnungen fast immer sicher erreicht werden. Durch die hohe Sicherheit ihrer Erfüllung (*Erwartungssicherheit*) sinken aber sowohl die *Erwartungen* wie auch die *Werte* dieser Belohnungen (*Erwartungswerte*), wodurch als Nebeneffekt auch die Ängste gegen Null tendieren*) (s. 1.1). Damit verschwinden aber auch die Fokussierungen auf die erwarteten Belohnungen, wodurch sich auch monogames Verhalten verliert.
*) Erwartungssicherheit u. Erwartungswert korrelieren reziprok!

Demgegenüber gehen in sicheren oder vertrauten Bindungen die *Bedrohungen* dadurch verloren, indem die sichere oder vertraute Bindungsperson in aller Regel bereits gut bekannt ist und daher von dieser infolge ihres zuverlässigen, erwartbaren (berechenbaren) und zumeist auch *nicht bedrohlichen* Handelns und Verhaltens auch keine Bedrohungen mehr zu erwarten sind. Auch hier erlischt infolge fehlender Bedrohung

wiederum die kognitive Fokussierung auf das Bindungsobjekt, wodurch sich auch hier wiederum monogames Verhalten verliert: Unser Gehirn ist ja verhaltensbiologisch so konstruiert, dass wir optische und kognitive Fokussierungen immer nur auf mögliche Bedrohungen und Belohnungen ausrichten. Wenn in sicheren Bindungen aber weder Belohnungen noch Bedrohungen vorhanden oder zu erwarten sind, dann richten sich optische wie kognitive Fokussierungen automatisch *nach außen* – nämlich dorthin, wo wir mögliche Belohnungen oder Bedrohungen zu erwarten sind. Auch dabei oder dadurch entsteht erkundendes Verhalten.

Erkundende oder explorative Verhaltensmuster und -weisen zeigen sich auf vielen verschiedenen Ebenen und Bereichen unseres Lebens und auf vielfältigste Weise. So zeigt sich erkundendes oder exploratives Verhalten auch auf *sozialen* Ebenen und in sozialen Lebensbereichen, was neue soziale Kontakte ermöglicht und u.a. auch neue Lieben begünstigen kann. Sozial erkundendes Verhalten ist kein *Bindungsmotiv* (und damit auch Untreuemotiv) an sich – aber es schafft Gelegenheiten und erhöht dadurch zumindest theoretisch die Wahrscheinlichkeit, sich neu zu verlieben. 'Gelegenheit macht Liebe' ist wohl die treffendste Beschreibung solcher Auswirkungen eines sozial erkundenden Verhaltens. Trifft ein solches Verhalten auf eine tendenziös → *promiske Bindungseinstellung* des Erkundenden, dann erhöht sich die Wahrscheinlichkeit zur Untreue erheblich!

Bedürfnis, Sättigung und Gewöhnung – Wann sich Liebe abschaltet

Bevor wir im nächsten Kapitel auf die Frage eingehen, worin Motive für Untreue liegen, möchte ich noch auf einen weiteren, sehr wesentlichen Mechanismus hinweisen, den wir im vorherigen Kapitel beiläufig erwähnt hatten, und der ebenfalls ein Bestandteil unseres verhaltensbiologischen Bindungssystems ist. Es handelt sich hier um einen bei allen Lebewesen ubiquitär vorkommenden Mechanismus, der Bedürfnisse und die aus ihnen hervorgehenden Befriedigungshandlungen reguliert – die *Sättigung*: Werden Bedürfnisse *vollständig* erfüllt, so tritt Sättigung ein, und Bedürfnisse (und die aus ihnen resultierenden Befriedigungshandlungen) schalten sich danach regelmäßig für eine bestimmte Zeit ab. Werden sie darüber hinaus *übererfüllt*, so gelangt man sogar in einen Bereich der Übersättigung und es tritt dann in aller Regel *Aversion* ein – also Abwehrverhalten. Dieser *Sättigungsmechanismus* zwischen *vollständiger Erfüllung* eines Bedürfnisses und seiner *Abschaltung* – bzw. zwischen *Übererfüllung* und *Aversion* – gilt in jedem Falle für alle *lebenserhaltenden* bzw. *physiologischen* Bedürfnisse und Belange – also für Bedürfnisse und ihre Befriedigungshandlungen, über die lebensnotwendige Stoffwechselprozesse (wie etwa die Regulierung wichtiger Blutparameter wie z.B. Blutsauerstoff und Blutnährstoffkonzentrationen) reguliert werden und zu deren Regulierung es der Zuführung dieser lebensnotwendigen Stoffe von außen bedarf. Dieser Mechanismus hat beispielsweise einen zentralen Einfluss darauf, wann wir wie hungrig

oder durstig sind, wann wir ein bestimmtes Nahrungsmittel bevorzugen und somit 'Appetit' auf etwas Bestimmtes haben oder wann wir in allem schlicht satt und zufrieden sind. Dieser Sättigungsmechanismus gilt aber auch noch für alle *arterhaltenden* Bedürfnisse und Belange unseres Lebens – also auch und für unsere *sozialen* und *sexuellen Bindungsbedürfnisse* (Anm.: An dieser Stelle sei nochmals daran erinnert, dass *Bindungsbedürfnisse* grundsätzlich immer *soziale Bedürfnisse* meint, die per definitionem auch *sexuelle* Bedürfnisse mit umfasst).

In Bindungen oder Beziehungen, in denen es vorrangig nur um die gegenseitige Erfüllung (sozialer u. sexueller) Bindungsbedürfnisse geht, führt ein *ständiges, sicheres* bzw. *regelmäßiges* Erfüllen oder Übererfüllen dieser Bindungsbedürfnisse i.a.R. dazu, dass diese sich auch ständig bzw. regelmäßig (vorübergehend) abschalten – und mit ihnen (vorübergehend) auch die Liebe. Sättigungsmechanismen sind ein fester und universaler Bestandteil eines regulierenden Verhaltens aller Lebewesen, deren wesentliche Aufgabe es unter anderem auch ist, sich in ihrem Leben und in ihrer Art zu erhalten. Auf der *arterhaltenden* Ebene steuern diese Mechanismen u.a. unsere sozialen und auch sexuellen *Bindungsverlangen* oder Bindungsinteressen. D.h diese Mechanismen haben dann auch einen erheblichen Einfluss darauf, *wie* und mit welcher *Dynamik**) sich unsere gegenseitigen Liebesempfindungen entwickeln – und damit letztlich auch die Liebesbeziehung insgesamt (→ *Beziehungsentwicklung, Beziehungsdynamik*).

*) Dynamik, hier: Die Geschwindigkeit, mit der sich die Intensitäten der gegenseitigen Bindungsverlangen oder Liebesempfindungen über die Zeit verändern.

Der Begriff der *Beziehungsentwicklung* meint ja in erster Linie die *Entwicklung der Intensitäten der Bindungsverlangen* oder Liebesempfindungen auf beiden Seiten über den zeitlichen Verlauf dieser Beziehung; und aus Sozialstudien weiß man, dass ein wichtiges Kriterium für gelingende Partnerschaften unter anderem auch ist, dass diese Intensitäten der gegenseitigen Bindungsverlangen oder -interessen sich in etwa *gleichzeitig* und auch *gleichmäßig* entwickeln: In Beziehungen sind *Konflikte* immer bereits dann und dort vorprogrammiert, wo Bedürfnisse oder Interessen zu stark *divergieren* – also zu weit auseinander liegen oder sich zu weit voneinander entfernt haben: Für *soziale* und *sexuelle* Bindungsinteressen oder -bedürfnisse gilt das im Besonderen, und in diesem Zusammenhang weise ich auch nochmal auf das Homogamieprinzip hin, das für die meisten der Verpaarungskriterien gilt.
Das funktionale *Abschalten* von Bedürfnissen und auch Bindungsbedürfnissen im Falle von Sättigung hat auf biologischer Ebene freilich auch *hormonale* Entsprechungen: So gibt es Hinweise darauf, dass das Hormon *Prolaktin* ein Teil dieses sozialen und sexuellen (und evtl. auch physiologischen) Sättigungsmechanismus ist (s. Krüger, Winter: *Psychobiologische Grundlagen sexuellen Bindungsverhaltens beim Menschen*; in: Blickpunkt DER MANN 2009; 7(2), S. 29). Im Kontext von Liebe, dürfte dieser ubiquitäre Sättigungsmechanismus – der wie dargestellt auch für unsere sozialen und sexuellen Bindungsbedürfnisse

gilt – mit Sicherheit einer der Gründe sein, weshalb sich auch *romantische Liebe* (als eine Form von Bindungsbedürfnis) infolge Erfüllung oder Übererfüllung *vorübergehend* abschalten kann.

Abgrenzend und ergänzend zu diesem Mechanismus der Sättigung möchte ich im Folgenden noch auf den Mechanismus der *Gewöhnung* oder *Habituation* hinweisen und ihn in seinen wesentlichen Merkmalen beschreiben. Wir hatten diesen Mechanismus im vorigen Kapitel kurz angesprochen. Bei Gewöhnung spielen ebenfalls Mechanismen einer Sättigung eine Rolle – allerdings spielt hier noch der Faktor *Zeit* hinein: Offensichtlich ist es hier so, dass ein *sicheres* und *regelmäßiges Erfüllen* von Bindungsbedürfnissen *auf Dauer* zu einem Abschalten von romantischer Liebe führen kann. Dieses Phänomen eines funktionalen Abschaltens romantischer Liebe durch ein regelmäßiges und sicheres Erfüllen oder Übererfüllen von Bindungsbedürfnissen lässt sich von mehreren Standpunkten aus erklären – so etwa vom Standpunkt unserer These, wonach *romantische Liebe* eine Form von *Angstbindung* vor sexuellem Hintergrund ist und als *Produkt* oder Multiplikation aus sexueller Attraktivität und Angst verstanden werden kann: Aus Experimenten zur Konditionierung und Gewöhnung von Reizen ist bekannt, dass unser verhaltensbiologisches System so angelegt sind, dass *Unbekanntheit* (von Reizen, Objekten, Personen usw.) einerseits mit *möglicher Bedrohung*, andererseits aber auch mit möglicher oder *erwartbarer Belohnung* assoziiert ist – und aus dieser Ambivalenz unser vorsichtiges und zögerndes Annäherungsverhalten (Neugierverhalten) resultiert. Mit Blick auf mögliche oder erwartbare

Belohnung hatten wir oben zu Ziff. 1.1 bereits ausgeführt, dass Belohnungserwartungen immer dann mit *Angst* korreliert sind, wenn und solange sie noch nicht erreicht sind und sie demzufolge noch untergehen können. Demgegenüber lassen regelmäßiges und sicheres Erfüllen von Belohnungen sowohl ihre *Erwartungen*, wie auch ihre *Werte* (z.B. Attraktivität) sinken und u.U. gegen Null tendieren, wodurch ihre *Erwartungswerte insgesamt* gegen Null gehen: Dadurch geht auch die beteiligte Angst gegen Null, wodurch Angstbindung ausfällt und das gesamte Produkt aus beiden, das wir als romantische Liebe definieren, zu Null wird. Will sagen: Der Bindungsfaktor *Angst* fehlt *bekannten* oder *gewohnten* Reizen in aller Regel völlig. Sie werden regelmäßig als nicht bedrohlich eingeschätzt, sofern von ihnen auch tatsächlich keine Bedrohung ausgeht. Aber gleichgültig welcher Wert dieses Produkt zu Null wird: Es genügt bereits, wenn *ein* Wert dieses Produkts zu Null wird – die *Attraktivität* oder die *Angst* – um das *gesamte* Produkt zu Null werden zu lassen und woraufhin sich die Liebe abschaltet. *Dauerhaftes, sicheres und regelmäßiges Erfüllen* von Wünschen, Bedürfnissen, Interessen, erwarteten Belohnungen usw. birgt neben Effekten einer Sättigung auch über Effekte einer *Gewöhnung* bzw. *Bekanntheit* des Reizes auf lange Sicht ein hohes Risiko darin, dass Erwartungswerte sinken und romantische Lieben allmählich erlöschen: In Situationen *subjektiver Sicherheit* – was auch ein *sicheres und regelmäßiges Erfüllen* von Bedürfnissen impliziert – wird *kein Bindungsverhalten* aktiviert (Oerter, Montada: *Entwicklungspsychologie*; 6.Aufl. 2008, S. 214).

Dieser Zusammenhang – nämlich die Abschwächung des sexuellen Bindungsverlangens mit zunehmender Bekanntheit des sexuellen Reizes – ist in der Sexualmedizin auch als sog. '*Coolidge-Effekt*' bekannt (Krüger, Winter, aaO, S. 28). Der Begriff "sexueller Reiz" steht hier stellvertretend für den Sexualpartner, so dass der Coolidge-Effekt in einer einfachen Interpretation schlicht den Vorgang der *Gewöhnung* an den Bindungs- oder Sexualpartner beschreibt, von dem der sexuelle Reiz ausgeht. Der Coolidge-Effekt ist nach einer (in der Literatur kolportierten, aber nie authentifizierten) Anekdote über den US-Präsidenten Calvin Coolidge (1872–1933) benannt worden. In durchaus zutreffender Weise antizipiert oder assoziiert der in dieser Namenspatenschaft enthaltene Wortbestandteil "Cool..." bereits die Abkühlung der romantischen Liebe infolge zunehmender Bekanntheit des sexuellen Reizes und der Gewöhnung an ihn: Der Präsident und seine Gattin Grace Coolidge besuchten eine Farm und wurden getrennt herumgeführt. Als seine Gattin darüber staunte, dass es im Hühnerstall nur einen einzigen Hahn gab, erklärte man ihr, der Hahn vollziehe den Paarungsakt bis zu zwölf Mal am Tag, woraufhin Mrs. Coolidge gesagt haben soll: „Sagen Sie das meinem Mann." Als dieser später davon erfuhr, hakte er nach: „Jedes Mal dieselbe Henne?" – „Nein, jedes Mal eine andere", woraufhin Coolidge entgegnete: „Sagen Sie das meiner Frau." (zitiert aus: wikipedia.de, Stand: 02/2014).

Die Gewöhnung an einen Bindungspartner – und an den sexuellen Reiz, der von diesem ausgeht – führt aber nicht nur dazu, dass sich die romantischen

Bindungsverlangen (Lieben) abschwächen – sondern es werden auch die *Sättigungen* dieser Verlangen *früher* erreicht, woraufhin sich die Bedürfnisse oder Verlangen auch früher abschalten. Will sagen: *Sättigungen* sind immer *unmittelbar* mit dem Bedürfnis *korreliert*: Sind die Bedürfnisse oder Verlangen *gering*, dann sind auch deren Sättigungspunkte *früher* erreicht. Vereinfacht gesagt: Wer nicht viel Hunger hat, der ist bereits früher satt! Das gilt für physiologische wie soziale und sexuelle Bindungsbedürfnisse gleichermaßen und somit auch für die Liebe: Sind romantische Bindungsverlangen ohnehin schon nicht so groß, dann sind auch ihre Sättigungen früher erreicht, und die ohnehin schon geringen Lieben schalten sich dann auch noch früher ab.
Ein besonderer Sachverhalt an diesem Coolidge-Effekt sei aber ferner, dass soziale bzw. sexuelle Bindungsinteressen oder Bindungsverlangen gegenüber *anderen* potenziellen Sexual- oder Bindungspartnern nach wie vor bestehen *können* (T.Krüger, L.Winter, aaO). Es erinnert exakt an jenen Mechanismus, den wir im Explorationssystem (zu Ziff. 2) beschrieben hatten: Gewöhnung, Vertrautheit und Angstfreiheit führen zu *Bindungssicherheiten* gegenüber dem *gewohnten* oder *vertrauten* Bindungsobjekt oder -partner und bewirken dadurch auch ein Abschwächen oder Abschalten des Bindungssystems *spezifisch gegenüber dem vertrauten* Bindungspartner – wohingegen ein noch *unbekanntes* Objekt (aufgrund seiner Unbekanntheit) nach wie vor Bindungsinteresse auslösen *kann*. Zudem ist infolge Bindungssicherheit das Explorationssystem aktiv, wodurch einem Bindungsinteresse zum noch unbekannten Ob-

jekt *zusätzlicher* Vorschub geleistet wird. Es sind dann etwa solche Momente, wo der gesättigte Partner dem gewohnten Partner gegenüber den Wunsch äußert, wieder auf Abstand gehen zu wollen, Distanz zu benötigen und sich anderen Interessen zuwenden zu wollen. Dieser Mechanismus aus Sättigung und Gewöhnung, der zum Abschalten von Bindungsverlangen (und somit auch von Liebe) gegenüber einem gewohnten Bindungspartner führt, stellt zwar an sich kein Untreuemotiv dar, kann aber Untreueverhalten signifikant befördern – *insbesondere dann*, wenn die abgeschwächte oder abgeschaltete Liebe eines so gesättigten Partners mit seiner möglicherweise *promisken Bindungseinstellung* zusammentrifft.

Wir hatten erwähnt, dass der Begriff der *Beziehungsentwicklung* die *Entwicklung der gegenseitigen Bindungsverlangen* oder Liebesempfindungen meint. Die hier beschriebenen Mechanismen zwischen *Sättigung und Abschaltung* bzw. *Gewöhnung und Abschwächung* von Bindungsverlangen, Bindungsinteressen oder Liebesempfindungen haben einen erheblichen Einfluss auf die Entwicklungen dieser *gegenseitigen Liebesempfindungen* und ebenso auf ihre *Dynamik*, d.h. auf die Geschwindigkeit, mit der sich die Intensitäten der Liebesempfindungen auf beiden Seiten über die Zeit entwickeln: Bestenfalls entwickeln sie sich auf beiden Seiten *gleichmäßig*, da hierdurch das bereits erwähnte Gleichheits- oder Homogamieprinzip erfüllt wird, das auch für Liebesempfindungen gilt: Die größten Konfliktpotenziale liegen in Beziehungen bekanntermaßen *immer dort*, wo zwar einerseits Übereinstimmungen (Konvergenzen) erforder-

lich, gleichzeitig aber auch die Unterschiede (Divergenzen) am größten sind. Divergieren die Liebesempfindungen (oder auch andere sozialen oder sexuellen Bindungsinteressen) zu sehr voneinander – sind also ihre Unterschiede zu groß – dann liegt bereits darin ein erhebliches Potenzial für zukünftige Konflikte. Gerade in *Anfangsphasen* von Beziehungsentwicklungen ist es häufig so, dass sich gegenseitige Liebesempfindungen oder Bindungsverlangen sehr dynamisch – d.h. schnell und mit großen Unterschieden in den Intensitäten – entwickeln, oft abhängig davon, *wer wessen* Bindungsverlangen zu oft, zu früh, zu übermäßig, zu regelmäßig – oder umgekehrt – auch zu wenig, zu selten oder nur unzureichend erfüllt. Dies sind kritische Phasen und Punkte in der Entwicklung einer Beziehung. Wir werden auf diese sehr interessanten Zusammenhänge weiter unten nochmals zurückkommen.

Im Folgenden wollen wir die *Untreuemotive* etwas genauer beleuchten, und uns fragen, worin diese begründet liegen und durch welche konkreten Umstände oder Bedingungen Untreueverhalten befördert oder aber auch gehemmt werden kann.

Motive und Muster für Untreue

Wo liegen nun die Beweggründe oder Motive für Untreue – bzw. durch welche verhaltensbiologischen Muster und Mechanismen wird Untreue befördert? Und in welchem unserer biologischen Verhaltenssysteme sind diese zu suchen bzw. angelegt?
Aus den Beschreibungen unseres Bindungssystems schließen wir, dass Muster, Mechanismen und Motive für *Bindung* – und damit auch für Liebe und Treue – ausschließlich auf dieser Seite des *Bindungssystems* zu suchen sind. Doch exakt dieselben Mechanismen, die dazu führen, dass wir uns verlieben und dann auch treu sind, können auch zu Untreue führen: Indem wir uns an einen neuen Partner binden, werden wir einem etablierten Bindungspartner gegenüber untreu. Liebe und Untreue scheinen sich also in gewisser Weise gegenseitig zu bedingen: Liebe ist zwar ein weithin zuverlässiger Garant und Prädiktor für Bindung und Treue – aber ein Verlieben in einen *neuen* Bindungspartner führt automatisch zur Untreue gegenüber einem etablierten. Wir finden auf der Seite unseres Bindungssystems somit Muster, Mechanismen und Motive für Treue, wie auch für Untreue. Demgegenüber finden wir auf der Seite unseres *explorativen Systems* noch weitere Muster und Mechanismen, die zwar nicht unmittelbar zur Untreue *motivieren*, diese aber dennoch befördern können.
Untreue lässt sich immer auf mindestens einen der folgende vier Grundmuster, -motive oder -mechanismen zurückführen, von denen drei auf Seiten des *Bindungssystems* liegen und ein Motiv bzw. Muster auf der Seite des *Explorationssystems*:

1) Belohnungserwartung
2) Ersatzbindung
3) Angstbindung
4) exploratives Verhalten

Zu diesen vier Motiven bzw. Mustern kommt noch eine weitere und kritische Bedingung hinzu, der wir weiter unten ein eigenes Kapitel gewidmet haben – die *Bindungseinstellung*. Anzumerken ist ferner, dass diese Muster bzw. Motive in vivo nicht so isoliert stattfinden, wie hier dargestellt, sondern sie vielmehr ineinander greifen und durchaus gleichzeitig nebeneinander bestehen oder gleichzeitig ablaufen können. So stehen beispielsweise hinter Ersatzbindungen nicht selten auch Belohnungserwartungen, und Angstbindungen können auch gegenüber Ersatzbindungspersonen erfolgen, wenn primäre Bindungspersonen nicht greifbar sind. Diese Kategorisierung wurde daher aus Gründen besserer Erklärbarkeit gewählt.

Die ersten *drei Untreuemotive* liegen *im Bindungssystem* und ergeben sich aus den Bindungsmustern zu 1.1. und 1.2.:

Ein *erstes Untreuemotiv* ergibt sich aus den eingangs erwähnten *hohen Belohnungsversprechen* oder *Belohnungserwartungen*, die an ein potenzielles Bindungs- oder Liebesobjekt geknüpft sind oder mit diesem assoziiert werden und daher eine Anziehung, *Attraktion*, Appetenz oder ein Bindungsinteresse zu diesem Objekt auslösen. Solche Belohnungserwartungen sind Bindungsinteressen und können vielfältiger Art und Natur sein. Oft lassen sie sich jedoch

auf die bereits erwähnten, jeweils geschlechtstypisch nachgefragten (männlichen bzw. weiblichen) Ressourcen zurückführen, wie etwa reproduktive Kapazitäten, Gesundheit, Jugendlichkeit, Bieten von Schutz, Sicherheit, Geborgenheit, sozioökonomischer Status usw. Auch 'rein sexuelle' Interessen zählen dazu, da gerade die *physisch reproduktiven* Ressourcen starken Signalcharakter haben und daher an körperliche (sexuelle) Reize und Signale gekoppelt sind, wie etwa pralle Brüste und Hintern, breite Schultern, glatte Haut, straffer Körper usw. Wie eingangs bereits erwähnt, stellen im verhaltenstheoretischen Modell Anziehungen, Attraktionen, Appetenzen oder Erotik sich immer *dann* auf uns ein (bzw. werden in uns ausgelöst), wenn die Erscheinungen einer Person (Phänotyp) auf jene bestimmten *inneren Repräsentationen* trifft, die aufgrund der in uns (stammesgeschichtlich und individuell) angelegten und erworbenen Erfahrungen eine hohe Belohnung versprechen – also mit hohen Belohnungserwartungen verknüpft sind. Aufgrund der hohen Belohnungserwartungen werden dann *hohe zentralnervöse Erregungen* (ZNE) in uns ausgelöst, die wir subjektiv auch als 'innere Aufregung' bezeichnen. Diese führen über neurobiologische Prozesse und Mechanismen wie der LTP zu Konditionierungen (Objekt- oder Partnerkonditionierung) und im weiteren Fortgang dieser Prozesse dann u.U. auch zum sog. "Verlieben". Wir hatten diese Prozesse eingehend beschrieben. Solche Vorgänge könnte man dann etwa als 'Liebe auf den ersten, zweiten oder dritten Blick' bezeichnen, obgleich sich Liebe auch in noch mehreren, dafür kleineren Schritten entwickeln kann – d.h. über kleinere und leichtere

Konditionierungen; diese müssten dann über einen längeren Zeitraum erfolgen. Das erste Untreuemotiv besteht nun darin, dass über ein hohes Belohnungsversprechen oder eine hohe Belohnungserwartung des *neuen* Objekts ein Bindungsinteresse oder Bindungsverlangen zu diesem Objekt ausgelöst wird und dieses dann zum Reduzieren oder gar völligen Abschalten des *gleichen* Bindungsinteresses oder -verlangens gegenüber einem etwaig bereits bestehenden (etablierten) Bindungsobjekt führt. Romantische oder manische Liebe zu einem neuen Partner führt in aller Regel zu einem Abschalten desselben (romantischen) Bindungsverlangens zu einem etablierten Bindungspartner, was letztlich zu Untreue gegenüber diesem Partner führt. Ganz offensichtlich sind wir in unserer Verhaltensbiologie so angelegt, dass *romantisches* oder *manisches Lieben* und Verlieben automatisch *monogames Verhalten* erzeugt – und damit auch Treue. Aber diese Liebe zu einem neuen Objekt führt dann automatisch zur Untreue gegenüber dem alten Objekt. Es findet dann sozusagen ein Entlieben gegenüber dem etablierten Bindungspartner statt. Bei genauer Betrachtung findet aber ein solcher Entliebungsprozess in aller Regel schon vorher statt.

Ein *zweites Untreuemotiv* oder Untreuemuster liegt in der *Ersatzbindung* – also darin, dass auch *andere Personen* (*sekundäre Bindungs-* oder *Ersatzbindungspersonen*) als der *primären* oder *Hauptbindungsperson* grundsätzlich in der Lage sind, auf Bindungsbedürfnisse eingehen und diese auch erfüllen zu können, und die dann *ersatzweise* aufgesucht werden können. Wir hatten ja eingangs des Buches bereits

erwähnt, dass es sich bei diesem *ersatzweisen Aufsuchen sekundärer Bindungspersonen* um ein typisches Muster oder Merkmal unseres Bindungssystems handelt. Dabei scheint es sich um ein *adaptives* oder *Anpassungsverhalten* an vorgefundene Gegebenheiten zu handeln. Adaption oder Anpassung an Gegebenheiten einer Umwelt ist ein in der Biologie überall vorkommendes (ubiquitäres) Prinzip. Mit Blick auf unsere *Bindungsbedürfnisse* äußert sich dieses ubiquitäre Prinzip beispielsweise darin, dass sich Bindungsbedürfnisse *ersatzweise* auch durch andere Objekten, etwa durch Ersatzpersonen, Ersatzobjekte und auch Ersatzhandlungen *substituieren* lassen und dadurch ggf. auch befriedigt, kompensiert oder evtl. sogar sublimiert werden können (Substituieren von Bindungsinteressen). Allerdings sind die Möglichkeiten solcher Kompensationen, Substitutionen oder Ersatzhandlungen *begrenzt*, je nachdem, wie physiologisch oder arterhaltend *notwendig* die Ursprungshandlungen oder -objekte sind*). Beispielsweise werden viele unserer unerfüllten (vor allem *sozialen*) Bedürfnisse in unserer Kultur etwa über *Konsumieren* kompensiert oder substituiert – meist von Nahrungsmitteln: Essen – und Konsumieren überhaupt – ist für viele ein Ersatz oder Ausgleich für ausbleibende Befriedigungen oder Belohnungen in anderen, v.a. meist sozialen Lebensbereichen.

*) So lässt sich z.B. weder die Ursprungshandlung des *Atmens* (als *physiologisch notwendige* Befriedigungshandlung) noch das Ursprungsobjekt der *Atemluft* (als *physiologisch notwendiges* Befriedigungsobjekt) kompensieren oder substituieren.

In einer konsequenten Weiterführung dieser Betrachtungsweise müssen wir (in Bezug auf unser Thema) *polygames* oder *promiskuitives Verhalten* (Promiskuität) ebenfalls als ein kompensierendes oder *adaptives Verhalten* verstehen: Promiskuität – das *Aufsuchen sekundärer Bindungspersonen* als *Ersatz*, Ausgleich oder Kompensation primär sozialer bzw. sexueller Bindungsbedürfnisse, -interessen oder -objekte – scheint ein *fester und bei allen Menschen gleichermaßen vorkommender* (universaler) Bestandteil eines *adaptiven* Verhaltens zu sein, das angeboren ist und sich angesichts seines hohen reproduktiven Erfolges auch nicht aus ererbtem Verhalten herausselektiert hat. Solche angeborenen Verhaltensdispositionen können über *Prägung* und *Konditionierung* (Beübung) *verstärkt* (seltener abgeschwächt) werden und führen dann i.a.R. zur *Bevorzugung* dieser Verhalten (bzw. Objekte) – seltener hingegen zu deren Vermeidung (obwohl geprägtes oder konditioniertes *Vermeidungsverhalten* auch wiederum zu dessen *Bevorzugung* führt). Bevorzugungen im Verhalten führen i.a.R. zu *Wiederholungen* dieses Verhaltens und damit zu → *Mustern*. Tendenzen zu einer Verstärkung – und damit zu einer Bevorzugung von Verhalten oder Objekten – bestehen zum einen immer für *genetische und biologische Dispositionen* (Veranlagungen, Vorveranlagungen; Stichwort: 'genetisch bedingt leichtes Lernen'). Zum anderen besteht eine Bevorzugung für solche Objekte oder Verhalten, die stark *belohnend* wirken. Dies gilt grundsätzlich schon mal für *alle* Befriedigungshandlungen, gleichgültig, ob diese auf physiologischer, sozialer oder sexueller Ebene geübt werden. Das Ausweichen auf ein Ersatzhandeln oder

kompensierendes Verhalten gelingt tendenziell umso besser oder leichter, je *weniger lebensnotwendig* eine Ursprungshandlung oder ein Ursprungsobjekt ist oder je weniger es als wichtig oder lebensnotwendig erachtet wird. Da *soziale* und sexuelle Bindungsinteressen oder Bindungsbedürfnisse *nicht unmittelbar lebensnotwendig* sind, gelten sie als weithin gut *substituierbar* und auch *kompensierbar*: Nicht wenige kompensieren ihre Bindungsbedürfnisse beispielsweise dadurch, indem sie sich ein Haustier (Hund, Katze usw.) zulegen. Auch lassen sich *soziale* und *sexuelle* Bindungsbedürfnisse recht gut untereinander kompensieren: Menschen sind generell in der Lage, etwa sexuelle Bindungsdefizite aus nachlassender sexueller Aktivität über eine Vertiefung oder Erweiterung ihrer sozialen Bindungen und Beziehungen zu kompensieren, wie man bei älteren Menschen gut beobachten kann. Umgekehrt können soziale Bindungsbedürfnisse – etwa solche nach Partnerschaft und tiefer Verbundenheit – auch durch weithin oberflächliche sexuelle Kontakte oder auch durch ein sexuell promiskes Verhalten ersetzt werden usf. Aber auch in sozialen Belangen mag Kompensierbarkeit an ihre Grenzen stoßen: Manch unsterblich Verliebter glaubt, ohne seinen Bindungspartner nicht mehr weiterleben zu können.

Kompensierendes Verhalten gelingt auch über *Bedürfnisgrenzen* hinweg: Beispielsweise kann Aggression, die durch eine ausbleibende Befriedigung in einem Bedürfnisbereich aufgeladen wurde, in eine andere Bedürfnisbefriedigung umgeleitet und dort abgeleitet werden. Gelegentlich spricht man hier auch von → *Sublimation*. Sport ist etwa ein weit verbreitetes und gut funktionierendes Mittel einer solchen (nicht destruktiven) Aggressionsumleitung und Aggressionsabfuhr, die teilweise auch politisch gelenkt und verordnet wird (z.B. Fußballspiele). Ebenso können andernorts aufgeladene Aggressionen umgeleitet und etwa *sexuell* abgeleitet werden – auch dann, wenn die Aggressionsaufladung selbst nicht sexuell konnotiert war (K. Lorenz: *Das sogenannte Böse*; dtv, 1983; → Aggressionsumleitung). Dieses Phänomen ist bei Männern signifikant häufiger zu beobachten, als bei Frauen, wird aber in entwickelten Kulturen weitgehend unterdrückt, da sie i.a.R. zu sexueller Gewalt führt (eigene Untersuchungen). Diese Form der Aggressionsumleitung in eine sexuelle Aggressionsabfuhr oder -ableitung verwenden etwa Bonobo-Schimpansen, um aufkeimende Aggressionen in ihrer Gruppe bereits zu einem frühen Zeitpunkt abzubauen, indem sie kopulieren. Sie gelten als besonders friedfertige Wesen ihrer Gattung – vermutlich gerade deswegen.

Ersatzweises Aufsuchen sekundärer Bindungspersonen ist als kompensierendes Ersatzhandeln für primäre Bindungsinteressen zu verstehen – und stellt häufig ein zentrales Motiv (Beweggrund) für promiskuitives Verhalten dar. Nicht selten entwickelt es sich aus gegebenen Anlässen heraus – etwa dadurch, dass sich Partner von ihren primären Bindungspartner verlassen oder sich in persönlich wichtig empfundenen sozialen oder sexuellen Interessen oder Bedürfnissen vernachlässigt fühlen. *Trost* oder *Ersatz* für bislang un- oder kaum erfüllte soziale und sexuelle Bindungsbedürfnisse oder -interessen können Motive und Anlässe für ein ersatzweises Aufsuchen sekundärer

Bindungspersonen und damit für Untreue sein. Auch *Liebeskummer* kann auslösendes Motiv für Untreue sein. Bei *Ersatzbindung* geht es fast immer um Kompensation und *Substituieren von Bindungsinteressen.* Letztlich können aus solchen Ersatzhandlungen oder sog. *Affären* auch romantische Liebesbeziehungen oder Beziehungsabhängigkeiten entstehen – also spezifische Bindungsverlangen zu diesen Ersatzbindungspersonen, Ersatzhandlungen oder Affären – wodurch diese dann zu primären Bindungspersonen bzw. Dauereinrichtungen avancieren und etablierte Paarbindungen sich letztlich auch auflösen können.

Es gibt eine Vielzahl weiterer Beispiele für Untreuemotive aus sog. 'kompensatorischem Ersatzhandeln' auf sozialer und sexueller Ebene. Sie sind sämtlich als adaptives Verhalten zu verstehen und zeigen sich dann u.a. auch im Phänomen oder Ausdrucksverhalten sogenannter *Promiskuität*. U. CLEMENT liefert in seinem Buch: *Wenn Liebe fremdgeht: Vom richtigen Umgang mit Affären*, (Ullstein 2010), einige anschauliche Beispiele für Untreue und offene oder polygame Beziehungskonstellationen im Kontext von Liebe aus seiner paartherapeutischen Praxis. Einschränkend wäre hierzu jedoch anzumerken, dass der Titel dieses Buches insoweit irreführend ist, als übersehen wird, dass der in diesem Kontext verwendete Begriff von '*Liebe*' vermutlich *nicht* der gleiche ist, wie wir ihn in der hier deklarierten Form einer *romantischen Liebe* verstehen. Romantische Liebe geht in aller Regel *nicht* fremd, wie ich hier darzulegen versuche – sondern scheint tatsächlich ein weithin zuverlässiger Garant und Prädiktor für Treue zu sein:

Der romantisch Liebende hat i.a.R. ein spezifisches Bindungsinteresse am anderen Partner und verhält sich i.a.R. dann auch *monogam*. Romantisches Lieben und Verlieben (oder die Fähigkeit dazu) kann aber unterlaufen werden, wie wir noch sehen werden; und es genügt bereits, wenn *einer* von beiden *nicht* (oder nicht mehr) romantisch liebt, um dann die Wahrscheinlichkeit für Untreue in dieser Beziehung signifikant zu erhöhen. Der beste Fall wäre vermutlich, wenn *beide* Partner romantisch lieben würden, was aber (mal rein statistisch betrachtet) umso seltener stattfindet, je länger eine Beziehung dauert: In den meisten längerfristigen Beziehungen geht romantische Liebe über die Zeit verloren – etwa über Gewöhnung, wie wir zeigen konnten – und es genügt auch bereits, wenn nur auf einer Partnerseite dieser Liebesverlust stattfindet. Dadurch steigt bereits das Risiko für Untreue. CLEMENT versucht in seinem Buch, in vielleicht hehrer Absicht, ein Verständnis dafür zu vermitteln, dass sich *Affären* und *feste Beziehungen* nicht gegenseitig ausschließen müssen. Dieser Vermittlungsversuch gelingt aber m.E. nicht zufriedenstellend. Der Grund dafür sehe ich darin, dass in den dort beschriebenen Fällen '*Liebe*' mit '*Erotik*' oder sexueller Lust verwechselt oder gleichgesetzt wird. Beides sind aber völlig *verschiedene affektive Zustände*, wie wir nachher noch sehen werden.
Wie man es in einer Streitschrift für offene Beziehungen vermuten könnte, sind in diesem Buch verhältnismäßig wenige Beziehungsbeispiele angeführt, die *romantische Liebe* vermuten lassen. Hingegen finden sich aber deutlich mehr Beispiele an Bezie-

hungsmodellen oder -konstellationen, die abseits von romantischer Liebe und Verliebtheit im Wesentlichen auf *Erotik* als Beziehungsgrundlage schließen lassen. *Erotische Beziehungsmodelle* lassen jedoch – zumindest aus verhaltensbiologischer Sicht – Außenbeziehungen zu. Diejenigen Beziehungen jedoch, die nach Autorendarstellung auf romantische Liebe beruhten (und sei es auch nur von einer Partnerseite), lösten sich (so wie dort geschildert) nach festgestellter Untreue mittelfristig auf: Zu groß und unüberwindbar waren vermutlich die entstandenen 'Verletzungen' und 'Enttäuschungen' (die vermutlich nur auf Seiten des romantischen Liebenden zu beklagen waren): In einem geschilderten Fall von Untreue in einer längerfristigen Paarbeziehung war aufgrund der Darstellungen anzunehmen, dass die romantische Liebe bereits vorher schon erloschen oder abgeschaltet war und die Partner daher in einer Art geschwisterlichen Koexistenz zusammenlebten. Die Beziehung war allerdings durch einen Seitensprung der Frau insofern wieder 'neu belebt' worden, als die Beziehung *danach* auf eine *erotische* Basis gestellt und dann 'offen' weitergeführt wurde, so dass sie danach auch Außenbeziehungen zuließ. Dies *kann* funktionieren – und wie bereits erwähnt, lassen unsere verhaltensbiologischen Mechanismen dies auch zu – aber vermutlich *nur* unter der Prämisse und *nur solange*, wie in dieser Beziehung nicht romantisch geliebt und sie auf einer erotischen Schiene weitergeführt wird. Sie wird sehr wahrscheinlich ab diesem Moment sukzessive scheitern, wo sich die erotische Beziehung in eine romantische Liebesbeziehung verkehren sollte: Denn exakt ab diesem Moment kommen dann wieder

Mechanismen der Eifersucht ins Spiel, die monogames Verhalten sowie Exklusivität erzwingen bzw. beanspruchen. In einem anderen vom Autor geschilderten Fall suchte eine junges Paar – das ursprünglich vereinbart hatte, eine offene Beziehung führen zu wollen – dessen therapeutische Praxis auf, weil die Frau allmählich kontrollierende Verhaltensweisen entwickelt hatte, die ihren Partner allerdings störten und den vorher ausgehandelten Vereinbarungen zuwider liefen. Anhand der Darstellungen dieses Falls war offensichtlich auszumachen, dass sich die Frau zwischenzeitlich in ihren Partner romantisch verliebt hatte, weshalb sich bei ihr allmählich auch (die für romantische Liebe typischen) Muster von Eifersucht sowie Exklusivitätsansprüche zeigten – während bei ihm aber ein romantisches Verlieben nach wie vor ausblieb war und er demzufolge weiterhin seine Aussenbeziehungen pflegen wollte. Auch diese anfangs offene Beziehung, in der eigentlich größtmögliche Toleranz geübt werden sollte, löste sich nach Autorendarstellung letztlich wieder auf – m.E. aber deshalb, weil die offene Beziehung mit romantischer Liebe schlicht nicht vereinbar war. *Erotische* Beziehungen lassen (im Vergleich zu romantischen Liebesbeziehungen) Außenbeziehungen vermutlich nur deshalb zu (und werden dadurch zu 'offenen' Beziehungen), weil bei ihnen offensichtlich das monogamisierende Moment der Angst fehlt – und damit nämlich auch die für Monogamie typischen Muster der Fokussierung und Angstbindung. Monogames Bindungsverhalten (oder Ansprüche, die auf monogames Bindungsverhalten hindeuten) treten immer dann wieder auf den Plan, wenn und sobald romantisches Verlie-

ben wieder auftritt. CLEMENTs engagiertes Plädoyer für feste Beziehungspartnerschaften, die auch Affären inkludieren, hat bei realistischer Betrachtung m.E. daher nur wenig Chancen auf Realisierung: Beziehungen lassen *nur dann* und auch *nur solange* Affären und Außenbeziehungen zu, wie noch keine romantische Liebe im Spiel ist und sie nur auf Erotik gründen. Auch scheinen m.E. dann auch solche Versuche vergeblich, bei romantisch Verliebten an die Kontrolle ihrer Eifersucht zu appellieren, wenn von Seiten des nicht oder weniger liebenden oder sich promisk verhaltenden Partners weiterhin Anlässe zur Eifersucht gegeben werden.
Auf die Unterschiede zwischen beiden affektiven Zuständen – Erotik vs. romantische Liebe – sind wir bereits zu den Ausführungen von T. KRÜGER und L. WINTER unter Ziff. 1.1 eingegangen: Alle Auswertungen aus bildgebenden Untersuchungsverfahren zu dieser Thematik lassen als gemeinsames Merkmal übereinstimmend die Interpretation zu, dass bei sexueller Attraktivität oder Appetenz oder '*Erotik*' in jedem Falle die Hypothalamusstrukturen aktiv sind, während bei romantischen Liebesbeziehungen (und hierin liegt aber der signifikante Unterschied!) zur Hypothalamus-Aktivität noch Aktivitäten in den Amygdalastrukturen hinzukommen. Wir stellten ja den Vergleich auf, dass wir romantische Liebe als ein Produkt oder eine Multiplikation aus sexueller Attraktivität (Appetenz, Erotik) *und* Angst sehen können. Bei erotischen Beziehungen fehlt aber diese Angst – und damit auch das stark bindende und fokussierende Moment an bzw. auf das Objekt (wodurch sich dann auch das monogame Verhalten erklärt). In sog. erotischen Beziehungen bleibt als einziges bindendes Element nur die sexuelle Appetenz oder Erotik des Objektes selbst. Ist diese sexuelle Attraktivität oder Erotik nicht sehr hoch, dann wirkt sie als einzelner Bindungsfaktor auch nur schwach bindend. Ist sie überdies auch leicht ersetzbar oder *substituierbar* (weil sie nicht sehr hoch ist), dann ist auch das Objekt bzw. der Partner leicht ersetzbar oder austauschbar. Bei promisken Bindungen oder Beziehungen ist ja gerade diese leichte Ersetzbarkeit des einzigen bindenden Faktors – nämlich der sexuellen Attraktivität – auch typisches und kennzeichnendes Merkmal.

Damit leiten wir über auf das *dritte Untreuemotiv* – das gleichzeitig aber auch ein *Treuemotiv* ist, weil es in aller Regel hoch monogamisierend wirkt: Auf die Rolle der *Angst* in der romantischen Liebe, die sowohl zur Angstbindung wie auch zu kognitiver Fokussierung auf das Objekt der Begierde führt – zwei wesentliche Faktoren für monogames Bindungsverhalten. Monogames oder Treueverhalten zu einem *neuen* Objekt bzw. Partner führt aber zwangsläufig zur Untreue gegenüber einem etablierten Partner. Angst befördert also einerseits Bindungs- und Treueverhalten, gleichzeitig befördert sie aber damit auch Untreueverhalten andererseits.
Im Kontext von Liebe, Bindung, Treue und Untreue ist *Angst* ein ständiges Thema dieses Buches: Auf fast jeder Seite werden Bezüge zur Angst aufgezeigt – so dass ich im Folgenden nur ein paar Beispiele ergänzend dafür ins Feld möchte, wie subtil und unmerklich sich Affekte von Angst auf unser Treue- und Untreueverhalten auswirken können und ggf. auch

darauf, wie mehr oder weniger promisk bzw. untreu wir uns infolgedessen verhalten: Beispielsweise fallen in gut entwickelten Kulturen einige der bindungsstiftenden (und damit auch Monogamie und Treue fördernde) Faktoren dadurch weg, indem einige der bedrohlichsten (und damit *angstinduzierenden*) Momente und Umstände durch eine hohe öffentliche und wirtschaftliche Sicherheit in diesen Kulturen aufgehoben sind. So ist aus sozialpsychologischen Untersuchungen bekannt, dass äußere Bedrohungen – wie etwa Kriegswirren, Terrorismus, kollektive oder politische Bedrohungen, lang anhaltende wirtschaftliche Rezessionen oder lebensbedrohliche Krankheiten oder Epidemien – die Menschen näher zusammenrücken lassen und soziale Verbände oder Verbindungen auch innerhalb von Paarbeziehungen erheblich stärken. Auch kulturelle, politische oder religiöse Zwänge können Bedrohungen implizieren. Fallen solche Bedrohungen weg, dann würden auch die dadurch induzierten Ängste und somit auch die Angstbindungen nachlassen, wodurch mehr exploratives Verhalten zutage tritt – was sich dann auch subtiler, etwa in lockereren oder 'offeneren' Bindungen und Beziehungen sowie in 'promiskeren' Verhaltensweisen äußern würde. Solche Zusammenhänge sind auch tatsächlich zu beobachten: Als unterstützende Hinweise für diese These könnten etwa bundesstatistische Daten über Eheschließungen und -scheidungen der vergangenen 50 Jahre (oder auch andere Erhebungen über Dauern und Häufigkeiten eingegangener Partnerschaften) herangezogen und mit der Prosperität bzw. freiheitlichen Entwicklung dieser Volkswirtschaft im gleichen Zeitraum abgeglichen werden.

Einen ähnlichen Zusammenhang weist aber auch die britische Natsal-Studie aus – einer Längsschnittstudie zum Sexualverhalten der britischen Bevölkerung, die in Zehn-Jahres-Abständen (1990, 2000, 2010) an insgesamt ca. 15.000 Befragten durchgeführt wurde: So war nach Kriegsende ab Mitte des vergangenen Jahrhunderts mit zunehmendem Wohlstand und einer freiheitlicheren Politik nur ein Trend in der britischen Bevölkerung zu beobachten, der mit der sexuellen Revolution in Europa (und der übrigen 'westlichen' Welt) seinen Anfang nahm und daher auch für ganz Europa repräsentativ anzunehmen ist: Nämlich ein kontinuierlicher Wandel von einem sexuell monogamen hin zu einem sexuell offeneren und promiskeren Verhalten*) (Quelle: *Changes in sexual attitudes and lifestyles in Britain through the life course and over time. Findings from: The Third National Survey of Sexual Attitudes and Lifestyles (Natsal-3)*; published November 26, 2013, in: The Lancet 2013; 382: 1781-94).

*) Erst in jüngerer Zeit will man wieder Anzeichen für eine leichte Trendumkehr zu einer Monogamie sehen – theoretisch zumindest – was auch auf ein demografisches Überschwingen hinweisen könnte und den hypothetischen Schluss zulässt, dass ein erträgliches (d.h. verhaltensbiologisch 'normales') Maß eines gezeigten und geübten promiskuitiven Verhaltens in der Bevölkerung zwischenzeitlich erreicht und möglicherweise auch bereits überschritten sein könnte.

Auf ein besonderes Untreuemotiv im Kontext von Angst möchte ich im Folgenden noch kurz eingehen: Nämlich auf Untreue aus *Unterwerfung*. An anderen Stellen hatten wir bereits erwähnt, dass an Angst neben hohen Bereitschaften zur Bindung (Angstbindung) regelmäßig auch solche von *Anpassung* und

Unterwerfung gekoppelt sind: D.h. Einlassungen zur Untreue können auch auf Unterwerfung beruhen. Hier kommt wieder die bereits erwähnte archaische *Dominanz- und Unterwerfungssexualität* mit ihrer typischen *Asymmetrie* zwischen männlichem und weiblichem Verhalten zum Vorschein: Während sich in den allermeisten Fällen männliches Untreueverhalten (und männliche Promiskuität) fast nur aus hoher Belohnungserwartung rekrutiert, entsteht weibliche Untreue (und weibliche Promiskuität) nicht selten auch aus *Unterwerfungsverhalten* gegenüber den physisch dominanteren Männern – sozusagen als *reaktiv-adaptives Verhalten auf männliche Initiativen* – etwa auf deren Drängen oder auf Formen sexuell motivierter Gewalt (Vergewaltigung). Bedrohung im Kontext von Sexualität ist nicht zu unterschätzen: Männliche sexuell motivierte Gewaltbereitschaft – und weibliche Unterwerfungsbereitschaft als reaktives Anpassungsverhalten darauf – sind vermutlich phylogenetisch gewachsene Verhaltensstrukturen, die auch heute noch nach wie vor vorhanden und auch aktiv, in unseren Kulturen aber unterdrückt sind. Demgegenüber passiert es in manchen afrikanischen, arabischen und auch asiatischen Kulturen nicht selten, dass sich Frauen in ausweglosen Dilemmasituationen unter Bedrohung ihres Lebens vergewaltigen lassen (müssen), um dann (nicht weniger selten) durch andere wegen angeblicher Untreue durch Steinigung doch noch zu Tode zu kommen. Speziell *weibliche* Untreue scheint daher über Angst verhaltensbiologisch stark mit Unterwerfung gekoppelt zu sein, die freilich nicht immer in solch drastischer Form zutage tritt, sondern viele Spielarten dazwischen aufweist: Unterwerfung kann

auch sehr subtil in Erscheinung treten, etwa in Gestalt *sozialer Gefälligkeit* gegen Gewährung typisch männlicher Ressourcen. Wie sehr Frauen Sexualität mit Unterwerfung verbinden und hier eine geschlechtsspezifische Asymmetrie zwischen Männern und Frauen vorliegt, zeigt auch eine Studie von Sanchez, Kiefer & Ybarra: *Sexual Submissiveness in Women: Costs for Sexual Autonomy and Arousal*; in: Personality an Social Psychology Bulletin 2006; 32; 512; DOI: 10.1177/0146167205282154.

Ein viertes *Untreuemuster* ist im Explorationssystem angesiedelt und liegt im *erkundenden* oder *explorativen Verhalten*. Bei diesem Verhalten handelt es sich bei genauer Betrachtung aber um *kein* eigenständiges *Motiv*, welches per se zur Untreue bewegt, sondern vielmehr um ein *Muster*, das erheblich zur *Untreue begünstigt*, sich aber auf ein primäres Motiv zurückführen lässt, welches wir schon ausführlich beschrieben haben: auf *erwartete Belohnung*. In Kombination mit erwarteter Belohnung bezeichnen wir erkundendes Verhalten gemeinhin als *Neugierverhalten*. Wir hatten ferner gesagt, dass das Explorationssystem immer nur *ergänzend* zum Bindungssystem aktiv ist und sich erkundendes Verhalten nur unter einem subjektiven Gefühl von ('gefühlter') *Sicherheit* und auch Bindungssicherheit einstellt und auch nur dann gezeigt wird. So führt wie bereits erwähnt ein sicheres Erfüllen oder gar Übererfüllen von Bindungsbedürfnissen in Beziehungen regelmäßig zu Bindungssicherheiten, die v.a. durch Angstfreiheit, Gewöhnung und Vertrauen in diesen Bindungen oder Beziehungen gekennzeichnet sind. Wird das Bin-

dungssystem insbesondere über Angst aktiviert, dann schaltet sich dieses erkundende Verhalten zumindest für die Dauer der Angst wieder ab oder wird vorübergehend gehemmt. Das Untreue befördernde Moment eines explorativen Verhaltens kommt nun dadurch zustande, dass – angetrieben von primären Untreuemotiven wie erwartete Belohnung – sozial exploratives Verhalten die Wahrscheinlichkeit drastisch erhöht, neue soziale Kontakte zu knüpfen, aus denen sich auch neue Liebensbeziehungen entwickeln können. Wie bereits erwähnt, hat auch Untreue immer mit *Bindung* zu tun – nämlich Bindung zum *neuen* Objekt, was in aller Regel das gleiche Bindungsinteresse zu einem bereits bestehenden oder etablierten Bindungsobjekt reduziert, wenn nicht gar ganz abschaltet, weil es vollständig substituiert wird.
Ein bei Tieren – etwa Enten – häufig vorkommendes Verhaltensmuster ist das des sog. *Separierens* – das Abtrennen oder Abdrängen (zumeist) des Weibchens vom sozialen Verband durch den Geschlechtspartner, um es dadurch vor konkurrierenden Mitbewerbern zu sichern*). Separieren soll vermutlich dazu dienen, erkundendes Verhalten des Weibchens zu unterdrücken und dadurch monogames Bindungsverhalten zu erzwingen. Beachtenswert dabei ist, dass dieses Muster des Separierens auch mit Mustern von Eifersucht korrespondiert: Eifersucht dient im Grunde dazu, die Paarbindung gegen andere potenzielle Mitbewerber zu verteidigen – und Separieren kann als eine *präventive* Maßnahme einer solchen Verteidigung gesehen werden. Auch bei Menschen sind Muster eines Separierens zu beobachten: Vor allem in patriarchalisch geprägten oder männlich dominierten Gesellschaftsstrukturen dienen nicht wenige der dort tradierten Verhaltensweisen speziell dazu, das weibliche Erkundungsverhalten dahingehend zu kontrollieren oder einzuschränken, um männliche Eifersucht bereits im Vorfeld zu vermeiden. So findet in patriarchalisch geprägten Kulturen beispielsweise ein Separieren der Frau nicht selten nur über eine unmittelbare Einschränkung ihrer Freiheitsgrade und Persönlichkeitsrechte statt, sondern auch in subtiler Weise etwa über einen diktierten Kleidungsstil oder Kleidungszwang.

*) Beim Separieren handelt es sich um ein VM mit *geschlechtstypischer* Asymmetrie, das auch bei Menschen zu beobachten ist. Separieren kommt bei beiden Geschlechtern vor, aber mit unterschiedlichen Intensität und Varianz: Männer betreiben Separieren vermutlich direkter und offensichtlicher als Frauen – etwa dadurch, indem sie versuchen, deren Verhalten *unmittelbar* zu kontrollieren. Demgegenüber betreiben Frauen dieses Separieren indirekter und auch subtiler, aber dennoch nicht weniger gezielt und effizient – indem sie etwa versuchen, die kognitiven Ressourcen (Aufmerksamkeiten) der Männer über Belohnungsversprechen (z.B. über sexuelle Reize) auf sich zu lenken und sie dadurch von konkurrierenden Mitbewerberinnen abzuziehen. Dies tun Frauen beispielsweise dadurch, indem sie ihre Attraktivität hervorheben.

Tiere wie Menschen beginnen erst aus Positionen subjektiv gefühlter Sicherheit heraus zu erkunden. Dabei zeigen Männchen unter gleichen Umgebungsbedingungen etwas früher ein explorierendes Verhalten als Weibchen, was auf eine geschlechtsspezifische Asymmetrie in diesem Verhalten hinweisen könnte. Beginnt das Weibchen zu explorieren, dann versucht das Männchen, genau dieses Verhalten wiederum zu kontrollieren und es erff. zu unterdrücken, etwa indem es in der Nähe bleibt und dann ggf. aktiv wird.

Im vorigen Abschnitt hatte ich zum Untreuemotiv aus Angstbindung u.a. auch davon berichtet, dass die Promiskuitätsraten in Kulturen oder Gesellschaften positiv mit ihren Freiheitsgraden, Sicherheiten und Prosperitäten korrelieren: Hohe Freiheitsgrade und Prosperitäten bedeuten weniger Repressionen und damit auch weniger Angstinduktionen – gleiches gilt für hohe Sicherheiten – wodurch in diesen Kulturen deutlich mehr explorierendes Verhalten gezeigt wird, auch in *sozialen* Bereichen oder Lebensbezügen.

Unter all den hier diskutierten Umständen, Mustern, Motiven oder Möglichkeiten für Untreue spielen aber nicht zuletzt auch sog. *Verfügbarkeiten* oder *Erreichbarkeiten* möglicher Bindungs- oder Ersatzbindungspersonen eine kritische Rolle in der Frage, *wann* es schließlich zum konkreten Untreuefall kommt. Hohe Verfügbarkeiten oder Erreichbarkeiten potenzieller Bindungspartner können dazu führen, dass konkrete Untreue zu deutlich früheren Zeitpunkten stattfindet. Demgegenüber kann ein *Mangel an Gelegenheiten* Monogamie sowie Treue und evtl. auch Liebe erzwingen. Wie bereits erwähnt, hat *sozial erkundendes* Verhalten einen erheblichen Einfluss auf diese Verfügbarkeiten oder Erreichbarkeiten möglicher Bindungspartner und kann daher Chancen und Gelegenheiten erhöhen. Die sog. *Partnermarktökonomie* untersucht solche Wechselwirkungen zwischen Bindungsverhalten der Marktteilnehmer und Erreichbarkeit bzw. Verfügbarkeit möglicher Bindungspartner – und zeigt auf, wie sich das kollektive Bindungsverhalten der Marktteilnehmer durch *Angebot* und *Nachfrage* der Beteiligten verändert. Bei Ersatzbindung geht es ja in erster Linie darum, Bindungsinteressen zu substituieren – und sozial erkundendes Verhalten kann die Chancen auf Substituierbarkeit der Bindungsinteressen signifikant erhöhen. In dichten Partnermärkten mit guten Möglichkeiten zur Substitution (wie etwa in dicht besiedelten Gebieten) müsste Promiskuität häufiger zu beobachten sein – was auch tatsächlich der Fall ist, wenn man die Promiskuitätsraten zwischen Stadt und Land vergleicht. Je *weniger spezifisch* oder *exklusiv* Bindungsinteressen sind, umso leichter lassen sich diese dann auch ersetzen und umso weniger exklusive Paarbindungen müssten dann auch zu beobachten sein. Ebenso müsste in dichten Partnermärkten mit *hoher Substituierbarkeit* von Bindungsinteressen *weniger Eifersucht* zu beobachten sein. Demgegenüber führen *exklusive* oder *seltene* Ressourcen eines Partners (wie z.B. hohe Attraktivität oder hoher sozioökonomischer Status, Alleinstellungsmerkmale) selbst in dichten Partnermärkten wiederum zu exklusiven Bindungsinteressen und damit auch zu exklusiven Bindungen. Diese würden aber wiederum dazu führen, dass Eifersucht entsteht usw. Zu diesem Thema der Partnermarktökonomie hat K. GRAMMER in seinem Buch: *Signale der Liebe. Die biologischen Gesetze der Partnerschaft* (1995), interessante Erkenntnisse zusammengetragen.

Um hier nun auf unsere nächstes Kapitel überzuleiten: Wenn subjektive Sicherheiten und auch Bindungssicherheit bestehen, wir in freiheitlichen Gesellschaften oder Kulturen mit hoher öffentlicher und ökonomischer Sicherheit leben und über einen guten Zugang zu Partnermärkten mit hohen Erreichbarkei-

ten zu potenziellen Bindungspartnern und hoher Substituierbarkeit von Bindungsinteressen verfügen, dann ist es *entscheidend*, wohin wir in unseren → *Bindungseinstellungen* tendieren. D.h. ab diesem Moment spielen – mit Blick auf unser Treue- und Untreueverhalten – unsere *Bindungseinstellungen* eine dann letztlich fast alles entscheidende Rolle.
Mit anderen Worten: Fallen in einem prosperierenden Partnermarkt *soziales Explorationsverhalten* mit einer tendenziös *promisken Bindungseinstellung* zusammen, dann steigt das Untreuerisiko *erheblich* – wie wir im nun folgenden Kapitel sehen werden.

Bindungseinstellungen

Bislang haben wir die Motive und Mechanismen erörtert, die in unseren Bindungs- und Explorationssystemen *biologisch* angelegt oder veranlagt sind – und die einerseits zu Liebe, andererseits aber auch zu Untreueverhalten führen oder diese zumindest erheblich begünstigen können. Sie machen – vereinfacht gesagt – den *angeborenen* Teil unseres Bindungs- und Treue- bzw. Untreueverhaltens aus. Zu diesem angeborenen Teil eines Bindungs- und Treueverhaltens gehört das wohl bei allen Menschen kulturübergreifend gleichermaßen anzutreffende (universale) Muster der *romantischen Liebe* (wenngleich manche Kulturen für diesen spezifischen Gefühlszustand keinen eigenen oder einen anderen Begriff in ihrer Lexik verwenden). Romantische und vor allem manische Lieben und Verliebtheiten sind fast immer *zuverlässige → Prädiktoren für Treueverhalten* zum geliebten Objekt. Man kann auch sagen, je größer oder 'manischer' die Liebe eines Partners ist, umso geringer ist auch das Risiko für dessen mögliches Untreueverhalten: Unter Liebe entsteht monogames Bindungsverhalten und 'schaltet' sich Untreueverhalten quasi ab: Es liegt starke Angstbindung vor und die optische und *kognitive Fokussierung* romantisch oder manisch Liebender oder Verliebter richtet sich autonom immer auf das Liebesobjekt aus. Aus der Verhaltensforschung wissen wir, dass sich optische und kognitive Fokusse immer auf *erwartete Belohnungen* ausrichten – aber mehr noch richten sie sich auf mögliche *Bedrohungen* aus. Die zentralen Auslöser dieser Verhaltensmuster sind Affekte von Angst. Das gilt für

manisch Liebende im Besonderen: Für sie sind die Liebesobjekte nicht nur Objekte der Belohnung, sondern infolge hoch konditionierter Angst immer gleichzeitig auch *Objekte der Bedrohung*; auf sie richtet sich der optische und kognitive Fokus oder die kognitive Aufmerksamkeit noch stärker aus. D.h. besonders *manisch Liebende* haben nur noch 'Augen' für ihr geliebtes Objekt.

Zu den *erworbenen* bzw. *erwerbbaren* Anteilen eines *Bindungs- und Treueverhaltens* bzw. Untreueverhaltens zählen unsere → *Bindungseinstellungen*. Sie sind nach den *Bindungsmotiven* (wie etwa romantische Liebe) die wichtigsten *Prädiktoren* in der Frage, wie treu oder untreu wir uns verhalten werden. Somit ist eine erworbene tendenziös *monogame* Bindungseinstellung ebenso ein weitgehend zuverlässiger *Prädiktor für Treueverhalten*, wie der Umstand eines romantischen oder manischen Verliebtseins. Fallen Umstände einer romantischen oder manischen Liebe bzw. Verliebtheit mit einer eher monogamen Bindungseinstellung zusammen, so tendiert das Risiko für Untreueverhalten praktisch gegen Null. Umgekehrt sind *promiske* oder *polygame* Bindungseinstellungen auch dementsprechend zuverlässige *Prädiktoren* für künftiges *Untreueverhalten* und würden selbst unter den (eher seltenen) Umständen einer romantischen oder manischen Liebe oder Verliebtheit dennoch das Risiko für Untreueverhalten deutlich erhöhen – spätestens dann, wenn deren romantische Liebe oder Verliebtheit wieder erloschen ist. Im Folgenden wollen wir etwas mehr über diese *Bindungseinstellungen* erfahren.

Aus der Bindungsforschung ist bekannt, dass unsere *individuellen Bindungserfahrungen*, die wir als Kind machen, unseren späteren *Bindungsstil* bzw. *Bindungseinstellung**) erheblich beeinflussen – und dann auch einen *erheblichen* Einfluss darauf haben, wie "treu oder untreu" wir uns in unseren späteren Paarbeziehungen verhalten werden.

*) Die Bindungstheorie differenziert zwischen *Bindungsstil* und *Bindungseinstellung*: *Bindungsstil* bezeichnet das Bindungsverhalten spezifisch des *Kindes* oder *Kleinkindes*, während man bei *Erwachsenen* aufgrund eines komplexeren Bindungsverhaltens von *Bindungseinstellungen* spricht. So sind Erwachsene bspwse. in der Lage, ihr Bindungsverhalten über bewusste Kontrolle verändern zu können, wohingegen *Kleinkinder* praktisch noch nicht (oder kaum) in der Lage sind, da sie noch nicht über die gleichen *bewussten* Kontrollmechanismen wie Erwachsene verfügen. Im Prinzip meinen beide Begriffe jedoch das Gleiche.

Eingangs des Buches hatten wir die These der *Bindungstheorie* zitiert, wonach das *Bindungssystem*, welches sich im ersten Lebensjahr auf seiner angeborenen Grundlage *individualtypisch entwickelt* (*frühkindliche* Phase), *während des gesamten Lebens* aktiv bleibt (K.H. Brisch, aaO.). Diese These wurde zwischenzeitlich dahingehend erweitert, als bei unserem Bindungssystem von einem "*für neue Bindungserfahrungen zeitlebens offenen System*" gesprochen werden kann (K.H. Brisch, aaO) – was bedeutet, dass auch noch *nach* frühkindlicher Entwicklungsphase immer noch erhebliche Einflüsse auf unser individuelles Bindungsverhalten und damit auch auf *Bindungseinstellungen* möglich sind – sogar noch als Erwachsener. Doch gerade die *frühkindlichen* und *kindlichen* Bindungserfahrungen bis zu einem Alter von 5 – 7 Jahren

erweisen sich (vermutlich aufgrund vorrangig *prägender* Mechanismen) als derart persistierend, dass sie zu meist lebenslangen *Bevorzugungen* führen. Das heißt aber nicht, dass sie nicht veränderbar sind: Die Bevorzugungen bleiben zwar weitestgehend erhalten – Untersuchungen weisen jedoch darauf hin, dass Bevorzugungen oder Grundeinstellungen in den Bindungsstilen um neue Bindungserfahrungen *erweitert* werden können. D.h. wir können auch noch als Erwachsene auf neue Bindungspartner, Objekte und sogar auf neue Bindungserfahrungen *konditioniert* werden (Objekt- oder Partnerkonditionierung, Verhaltenskonditionierung) und künftig dann auch solche Partner, Objekte oder Verhaltensweisen bevorzugen (oder auch meiden), die wir bis dahin gemieden (bzw. bevorzugt) hatten. Ebenso bekannt ist, dass neue Sichtweisen und Erkenntnisse über Zusammenhänge unsere bisherigen Einstellungen (auch Bindungseinstellungen) und Verhaltensweisen verändern können. So werden wir uns vermutlich am Ende dieses Buches – soweit wir die Zusammenhänge erkannt haben – in dem einen oder anderen Sachverhalt künftig etwas anders verhalten, als wir es noch am Anfang taten und wir über den einen oder anderen Zusammenhang noch nicht so richtig Bescheid wussten. Bis dahin werden wir uns aber mit aller Wahrscheinlichkeit noch nach unseren bis dahin erworbenen Stilen und Einstellungen verhalten.

Bindungsmuster, -stile und -einstellungen können von einem arttypischen Grundmuster einer sogenannten *'sicheren Bindung'* derart individualtypisch abweichen oder variieren, dass einige von ihnen nach

ICD 10 als sog. *"Bindungsstörungen"* diagnostiziert und klassifiziert werden können (s. K.H. Brisch, 2002b: *Klassifikation und klinische Merkmale von Bindungsstörungen*; Monatsschrift für Kinderheilkunde, 150, 140-148). Tatsächlich ist jedoch von einem Vorstellungsmodell auszugehen, bei dem die als Bindungsstörung deklarierten Verhaltensweisen (aus verhaltensbiologischer Sicht) vermutlich aus *Verstärkungen* und *Abschwächungen* bzw. *Hemmungen* einzelner (diskreter) Muster eines arttypischen Spektrums biologischen Bindungsverhaltens bestehen. Diese Varianzen – also Verstärkungen und Abschwächungen diskreter Bindungsmuster – müssen als *Anpassungen* des kindlichen Bindungssystems an eine individuell vorgefundene Erziehungsumgebung verstanden werden. Vermutlich infolge hoher Prägungssensibilitäten des frühkindlichen und kindlichen Bindungssystems führen diese Anpassungen dann zu dauerhaften Bevorzugungen dieses angepassten Bindungsverhaltens. So steht etwa die Anpassung eines kindlichen Bindungssystems an *mehrere* Bindungs- oder Betreuungspersonen während frühkindlicher und kindlicher Zeit in dringendem Verdacht, den Bindungsstörungs-Typ IIa (soziale Promiskuität) erheblich zu befördern. Dabei müssen diese Bindungs- oder Beziehungserfahrungen nicht zwingend → *traumatisch* erlebt werden, um dennoch zu einer dauerhaften Bevorzugung zu führen.
Das *erweiterte* bindungstheoretische Konzept besagt, dass frühe Interaktionserfahrungen (i.e. Bindungs- u. Beziehungserfahrungen) ein inneres Arbeitsmodell (inner templates, maps) für künftige Beziehungen ausbilden, welches sich im weiteren Lebens- und Ent-

wicklungsverlauf des Kindes (und auch des erwachsenen Menschen) um neue Beziehungserfahrungen anreichert und sich bei bedeutsamen Erfahrungen auch verändern kann (Oerter, Montada, aaO, S. 218). Neben frühkindlichen und kindlichen Prägungsprozessen kommen dafür auch und vor allem Konditionierungsprozesse in Betracht, die von leichteren (und dafür wiederholten) Konditionierungen mit geringer ZNE-Intensitäten (auch ohne traumatischen Inhalts) bis zu einmaligen (aber dafür starken) Konditionierungen mit hoher ZNE reichen können (z.B. diskrete traumatische Ereignisse). Als leichte und wiederholte Konditionierungen kommen beispielsweise *Vorbildlernen* sowie regelmäßige Eltern-Kind- oder Umwelt-Kind-Interaktionen mit sich *wiederholenden* Mustern (Rituale) in Betracht. D.h. auch Vorbilder können – entweder über *direkte* dyadische Interaktionen mit dem Kind oder auch über Beobachtungen, die das Kind an seinen Eltern macht – zur Ausbildung *innerer Arbeitsmodelle* oder *Repräsentationen* beitragen, nach denen dann künftige Interaktionen, Bindungen und Beziehungen stattfinden. Dabei *imitieren* Kinder bevorzugt das *gleichgeschlechtliche Vorbild* – und sehr wahrscheinlich handelt es sich bei diesem Imitations- oder Nachahmungsverhalten am gleichgeschlechtlichen Vorbild um *angeborene* Dispositionen (s. I. Eibl-Eibesfeldt, in: *Die Biologie des menschlichen Verhaltens*, 5. Aufl., München 2004, S.390f). Dieses Nachahmungsverhalten am gleichgeschlechtlichen Vorbild ist aber keineswegs nur auf die *primäre* Bezugs- oder Bindungsperson beschränkt, sondern vielmehr kommen dafür *alle* (Bindungs-) Personen in Betracht, die sich das heranwachsende

Kind (und auch der erwachsene Mensch) als *Vorbild* oder *Identifikation* nimmt – so etwa auch Personen des öffentlichen Interesses, wie solche aus Politik, Film, Funk, Fernsehen, Internet und anderen Medien, aber auch Phantasieobjekte und -personen (Idole). Ein auf diese Weise konditioniertes Bindungsverhalten beeinflusst ebenfalls künftige Paarbindungen, Beziehungen und Interaktionen. Von allen möglichen Einflüssen auf unser Interaktions- und Bindungsverhalten (Interaktions- und Bindungsstile oder -einstellungen) dürften jedoch besonders die Bindungs- und Beziehungserfahrungen unserer Kindheit während der *erfahrungssensiblen* Zeit bis zum Alter von 5 – 7 Jahren die bedeutendsten sein. Das ist exakt jene Lebenszeitspanne, in der das menschliche Gehirn die *höchste Prägungssensibilität für im Grunde alle Wahrnehmungen* (auch von Verhalten) aufweist. Vermutlich aufgrund der hohen Prägungssensibilität während dieser Zeit, werden u.a. die darin gemachten Bindungs- und Beziehungserfahrungen zu den wichtigsten für unser künftiges Beziehungsleben.

Mit Einführung der sog. "Bindungstypen" in die Bindungstheorie wurde eine Einordnung typischer Bindungsverhaltensweisen und -stile in 4 Bindungstypen oder Bindungsqualitäten vorgenommen*). In Anlehnung an diese Kategorisierung der 4 Bindungstypen wurde – ausgehend von einem "normalen", d.h. '*sicheren* Bindungstyp' – zudem eine Klassifizierung oder *Typisierung* in 8 verschiedene *Bindungsstörungstypen* vorgenommen (K.H. Brisch, 1999: *Bindungsstörungen. Von der Bindungstheorie zur Therapie*; 8. Aufl. 2007; K.H. Brisch, 2002b: *Klassifikation*

und klinische Merkmale von Bindungsstörungen; Monatsschrift für Kinderheilkunde, 150, 140-148).
*) Typ-A: Unsicher vermeidender Bindungstyp, Typ-B: Sicherer Bindungstyp, Typ-C: Unsicher ambivalenter Bindungstyp, Typ-D: Desorganisierter Bindungstyp.

In Ergänzung zu dieser Bindungstypisierung – und im thematischen Kontext dieses Buches – möchte ich im Folgenden noch eine weitere Differenzierung der Bindungsverhalten, -stile oder -einstellungen der Menschen in ein '*tendenziös monogam*' und in ein '*tendenziös promisk*' vorschlagen – und zwar aus folgendem Grunde:
Anhand von Längsschnittstudien über das *langfristige* Bindungsverhalten der klassifizierten Bindungs- und Bindungsstörungs-Typen gibt es Hinweise darauf, dass sich in der Kindheit erworbene *soziale* Bindungsstile später im Erwachsenenleben auch auf *sexuelle Bindungseinstellungen* übertragen. So zeigen Studien beispielsweise, dass sich ein in der Kindheit erworbener *sozial monogamer* bzw. *sozial promisker* Bindungsstil später als Erwachsener auch in ein *sexuell monogames* bzw. *sexuell promiskes* Bindungsverhalten bzw. eine solche Bindungseinstellung überträgt. Belegt ist dieser Zusammenhang einer Ausbildung eines *sexuell promisken* Bindungstyps oder Bindungsstils etwa für den Störungstyp IIa (Brisch): Häufige, abrupte oder unvorbereitete *Trennungserfahrungen* eines Kleinkindes – wie etwa ein mehrmaliger Wechsel der Betreuungspersonen oder des Betreuungssystems (z.B. in Heimen) – führt in aller Regel zu einem *undifferenzierten Bindungsverhalten* des Kindes mit Ausbildung einer *sozialen Promiskuität*. Solche Kinder zeigen schon alsbald Muster

einer *sozialen Promiskuität* sowie eine *undifferenzierte Freundlichkeit* gegenüber *allen* Personen. In stressvollen Situationen suchen sie zwar Trost – aber *ohne die Bevorzugung einer bestimmten (spezifischen) Bindungsperson*. Sie erlauben dann quasi *jeder* fremden Person, sie auf den Arm zu nehmen und sie zu trösten (K.H. Brisch: *Der Einfluss von traumatischen Erfahrungen auf die Neurobiologie und die Entstehung von Bindungsstörungen*; Zeitschrift für Psychotraumatology und Psychologische Medizin, 2. Jg. 2004, Heft 1, S. 34). Auch gehen sie *keine tiefen Bindungen* oder Beziehungen mehr ein (Eibl-Eibesfeldt, aaO, S. 262, unter Verw. auf J. Bowlby). Diese Kinder werden ganz offensichtlich auf die *Bevorzugung* geprägt, sich gleichzeitig an *mehrere* Personen zu binden – dafür aber *nicht tief* und auch *nicht exklusiv*; vielmehr scheinen die Bindungskräfte auf alle Bindungs- oder Bezugspersonen etwa gleichmäßig verteilt. Gleichzeitig scheint ein *bevorzugtes Bewältigungsmuster* von Kleinkindern auf ein solches Vorsetzen neuer Betreuungspersonen bzw. Wechsel des Betreuungssystems spezifisch das der → *Unterwerfung*, welches sie dann ebenfalls zu einem weithin dauerhaften Verhalten übernehmen und später auch sexuell attribuieren.
Diese Muster *sozial promiske Bindungsstils* – eines an mehreren Bezugspersonen angepassten Verhaltens – scheinen sie in das Erwachsenenleben zu übernehmen und b.a.w. beizubehalten. Das Besondere aber dabei ist, dass sie diesen promiske Bindungsstil mit hoher Wahrscheinlichkeit mit Geschlechtsreife auch in einen *sexuell promisken* Bindungsstil (oder eine solche Bindungseinstellung) übertragen – wodurch

letztlich *Untreueverhalten* erheblich befördert wird. Es gibt Hinweise darauf, dass bereits ein dreimaliger Wechsel des Betreuungssystems oder auch der Bindungs- oder Betreuungsperson während der frühen Kindheit bis zu einem Alter von 5 bis 7 Jahren genügt, um ein dieserart undifferenziertes, unspezifisches und sozial promiskes Bindungsverhalten dauerhaft zu etablieren (eigene Untersuchungen). Dabei mag auch die *Art und Weise* eine erhebliche Rolle spielen, *wie* der *Übergang* von einer Bindungsperson auf die andere stattfindet: Ein *abrupter und unvorbereiteter Wechsel* ohne vorherige ausreichende *Eingewöhnungszeit* – vor allem während der Phase des *Fremdelns**) –, dürfte aus der Sicht des Kleinkindes als ein hoch traumatisierendes Ereignis einzustufen sein und kann dann u.U. schon genügen, um ein undifferenziertes Bindungsverhalten zu etablieren. Dieser Zusammenhang wird in der Eingewöhnung von Kleinkindern in Kindergärten und Tageseinrichtungen mittlerweile zwar berücksichtigt – was zweifelsfrei auch sinnvoll ist –, jedoch sind unter gleichem Aspekt sog. *Kinderkrippen*, in die Kinder bereits wenige Wochen nach ihrer Geburt verbracht werden können, äußerst kritisch zu betrachten.

*) Als Fremdeln bezeichnet man ein normales und typisches Verhaltensmuster bei Säuglingen in einer Phase zw. dem 4. und 8. Lebensmonat, bei denen sie fremden Personen gegenüber mit Angst, Abneigung und Misstrauen begegnen. Es hat sich gezeigt, dass Eingewöhnungen besonders in der Phase des *Fremdelns* und danach mehr Zeit benötigen und auch deutlich schwieriger sind, als Eingewöhnungen, die zu einem deutlich früheren oder deutlich späteren Zeitpunkt stattfinden. Quelle: Wikipedia 11/2014, unter Verweis auf: Buchebner-Ferstl, Dörfler, Kinn: *Kindgerechte außerfamiliale Kinderbetreuung für unter 3-Jährige. Eine interdisziplinäre Lit.recherche*; ÖIF Working Paper Nr. 72, Österreichisches Institut für Familienforschung der Universität Wien, 2009, (PDF), S. 50, abgerufen am 06.02.2010.

Eine während der Kindheit erworbene sozial promiske Bindungseinstellung mit undifferenziertem, unspezifischen, nicht exklusivem Bindungsverhalten zu gleichzeitig *mehreren* Bindungspersonen, kann später also zu einer *sexuell promisken* und *undifferenzierten* und *nicht exklusiven* Bindungseinstellung zu gleichzeitig *mehreren* Bindungs- oder Beziehungspartnern führen. Sexuelle Missbrauchserfahrungen, die während dieser Zeit stattfinden, können ein sexuell undifferenziertes Bindungsverhalten zusätzlich *verstärken*, so dass letztlich ein *sexuell hoch promiskes Verhalten* resultieren kann. Geradezu auffällig ist bei dieserart hoch promisk Bindungseingestellten, dass sie später als Erwachsene ihre (meist parallel gepflegten) sexuell promisken Bindungsbeziehungen nicht selten auch dann noch als durchaus 'normal' oder 'üblich' empfinden, wenn sie sich in festen Beziehungen befinden. Auch scheinen sie dabei nicht in moralische Gewissenskonflikte zu geraten.
Verständnishalber sei an dieser Stelle aber nochmals darauf hingewiesen, dass *Promiskuität* ganz offensichtlich ein regelmäßiger und universaler Bestandteil eines jeden biologischen Verhaltens ist – und zumindest als vererbte Veranlagung oder genetische Disposition (Erbkoordination) ein regelmäßiger und dauerhafter Bestandteil einer jeden Persönlichkeit ist. D.h. zumindest *latent* steht Promiskuität *jedem* als angeborene Verhaltensdisposition zur Verfügung und braucht offensichtlich nur entsprechende Umgebungs-

bedingungen – wie etwa eine freiheitliche Kultur, eine entsprechende Erziehungsumgebung oder auch sexuelle Missbrauchserfahrungen – um sich dann verstärken und in Erscheinung treten zu können. Auch sei nochmal an das verhaltensbiologische Merkmal unseres Bindungssystems erinnert, wonach anstelle primärer Bindungspersonen *ersatzweise* auch sog. sekundäre Bindungspersonen treten können. Umgekehrt sehen wir aber auch, dass promiskuitives Verhalten *kulturell unterdrückt* werden kann, wie es etwa in fundamental religiösen (etwa fundamental christlichen oder islamischen) Kulturen der Fall ist – diese Unterdrückung eines promiskuitiven Verhaltens aber meist nur gegenüber Frauen ausgeübt wird – so dass man einer verzerrten Sichtweise dergestalt anheimfallen könnte, dass Monogamie ein dominierendes Muster im menschlichen Verhalten und in allen Kulturen ist.
Angeborene Promiskuität lässt sich aber auch aus evolutionspsychologischer Perspektive gut erklären: Es ist davon auszugehen, dass sich Promiskuität phylogenetisch als *Anpassungsverhalten* und *Überlebensstrategie* innerhalb *sozialer Strukturen* entwickelt hat. Promiskuität gilt zudem als hoch reproduktiv. Im Laufe ihrer phylogenetischen Entwicklung scheint sich jedoch eine → *geschlechtstypische Asymmetrie* zwischen Männer und Frauen herausgebildet zu haben, dergestalt, dass Promiskuität zwar bei beiden Geschlechtern etwa *gleich häufig* und *gleich verteilt* vorkommt. Allerdings scheint es Verschiebungen (Asymmetrien) in den *Motiven* oder Beweggründen für Promiskuität dergestalt zu geben, als sexuelle Promiskuität beim Mann mehr in Diensten

reproduktiver Chancenerhöhung zu stehen scheint – weshalb bei Männern hohes *Belohnungsversprechen* in Form sexueller Appetenz mehr im Vordergrund zu stehen scheint – während vermutet wird, dass Promiskuität bei Frauen mehr in Diensten *sozialer* Bindungsinteressen steht. Auch gibt es Hinweise darauf, dass weibliche Promiskuität häufig als *reaktiv-adaptives Verhalten auf männliche Initiative* entsteht. Wir hatten im vorigen Kapitel über → *Untreuemotive* u.a. auch über Untreue aus *Unterwerfung* im Kontext von Angst berichtet – und u.a. auch gezeigt, dass sich weibliche Promiskuität zu einem signifikant höheren Anteil aus *Unterwerfungsverhalten* gegenüber den physisch dominanteren Männern rekrutiert, und dieser Sachverhalt vermutlich der bereits erwähnten archaischen *Dominanz- und Unterwerfungssexualität* mit ihrer typischen *Asymmetrie* zwischen männlichem und weiblichem Verhalten geschuldet ist. D.h. weibliche Promiskuität entsteht auch über *Unterwerfungsverhalten* – sozusagen als *reaktives* Muster auf Verhaltensformen männlicher sexueller Gewalt (z.B. Vergewaltigung). Dieses weibliche Unterwerfungsverhalten kann auch sehr subtil in Erscheinung treten, etwa in freiwillig gewählten Dominanz-Submissions-Beziehungen oder noch subtiler in Gestalt '*soziale Gefälligkeit*' gegen Gewährung typisch männlicher Ressourcen – mit vielen Spielarten dazwischen.

So ungewöhnlich diese These über die Entwicklung sexuell monogamer oder promisker Bindungseinstellungen nun klingen mag, so muss man doch sehen, dass gerade die *sexuelle Prägung* ein überaus komplexer und tiefgreifender Vorgang ist. Ein Haupt-

merkmal vieler Prägungen ist nämlich, dass Prägungen zwar in frühen Lebensphasen stattfinden, hingegen die geprägten Bevorzugungen oder Verhaltensweisen *noch nicht gleich gezeigt oder ausgeübt* werden *können*, sondern erst später – etwa mit der Geschlechtsreife – in Erscheinung treten*). Dieser Zusammenhang gilt für die *sexuelle Prägung* im Besonderen: Hier gibt es einen sehr großen *zeitlichen Abstand* zwischen der Phase, in der auf Objekte und Verhaltensweisen geprägt werden kann und der Fähigkeit, diese Verhaltensweisen dann auch *ausüben* zu können, die ja oft erst mit der *Geschlechtsreife* biologisch möglich wird. D.h. die sensible Phase der sexuellen Prägung (nämlich die frühkindliche und kindliche) ist bereits lange abgeschlossen, bevor das Individuum geschlechtsreif und damit auch fähig wird, die geprägte sexuelle Bevorzugung auf Objekte und/oder Verhaltensweisen zeigen oder ausüben zu können. Aufgrund dieses langen zeitlichen Abstandes können Zusammenhänge zwischen beiden Phänomenen (der Prägung und Ausübung) oft nicht mehr erkannt werden, obwohl sie dennoch offensichtlich zu bestehen scheinen. Erschwerend kommt hinzu, dass es aufgrund dieses langen Zeitfensters zwischen beiden Phänomenen schwierig zu differenzieren ist, was von einem gezeigten Sexualverhalten auf das Konto von *Prägung* und was davon auf *Konditionierung* zurückzuführen ist, sofern eine solche Differenzierung überhaupt relevant sein sollte.

*) Vermutlich hat sich eine verzerrte Vorstellung in der Bevölkerung aufgrund der populär gewordenen Prägungsexperimente von K. LORENZ zur Elterntier-Prägung an jungen Graugänsen festgesetzt, wonach sich Prägung *sofort* im Verhalten zeigen

müsse – also gleich nach dem Prägungsvorgang. Dies ist aber gerade bei der *sexuellen* Prägung nicht der Fall!

Wie in der Einleitung zu BOWLBYs Bindungstheorie bereits erläutert, bezeichnet der Begriff der → *Prägung* eine relativ *feste* und *irreversible Form des Lernens*, die v.a. dadurch gekennzeichnet ist, dass auf einer angeborenen Grundlage *schnell und effektiv erworben* wird und das so Erworbene praktisch *auf Lebenszeit beibehalten* wird, so dass es *wie angeboren* erscheint. Geprägt werden grundsätzlich nur sensorische *Wahrnehmungen* (Sehen, Fühlen, Tasten, Hören, Riechen, Schmecken usw. und vermutlich auch *affektive* Komponenten). *Prägungen* von Wahrnehmungen führen (ungeachtet ihrer affektiven Qualitäten) immer zu *Bevorzugungen* (Präferenzen) dieser Wahrnehmungen – d.h. etwa zu Appetenzen, Vorlieben, Neigungen, in m.o.w. subtilen Annäherungen, in *Häufigkeiten* eines gezeigten Verhaltens usw.: Infolge einer *dauerhaft* angelegten ("geprägten") neuronalen Bahnung für die geprägte Wahrnehmung, wir diese Wahrnehmung *wiedererkannt* – und bereits dieses *Wiedererkennen* führt schon zu einer *Bevorzugung**). Das gilt für *Objekte* (bzw. dessen Merkmale) wie für *Verhalten* gleichermaßen: Auch Verhalten wird letztlich wahrgenommen und in dieser Wahrnehmung dann geprägt und dann auch bevorzugt. Auch *Aversionen* können geprägt werden – was dann zur Bevorzugung dieser Aversionen führt – diese sind aber eher selten.

*) Es gibt auch eine Prägung auf Nahrungsmittel und Geschmackstoffe: Dabei ist es wichtig, auf eine möglichst *reichhaltige Palette natürlicher* und industriell weitgehend unveränderter Nahrungsmittelprodukte zu prägen. Längsschnittstudien

zeigen, dass Prägungen auf künstliche Geschmackstoffe sowie künstlich gesüßte und industriell verarbeitete Lebensmittelprodukte zu Prävalenzen von Übergewicht und Fettleibigkeit in der Bevölkerung führen.

Meist finden *zeitgleich* mit *Objekt-* oder *Merkmals*prägungen auch Prägungen bevorzugter *Verhaltens*weisen auf diese Objekte oder Merkmale statt. Geprägte Bevorzugungen zeigen sich am auffälligsten in *Häufigkeiten* ihres Auftretens – also in *Mustern* – etwa wie oft ein Objekt oder ein Verhalten (bewusst oder auch unbewusst) bevorzugt gezeigt, aufgesucht oder ausgeübt wird. Diese Häufigkeit des Auftretens kann auch in *negativem* Kontext geschehen: Selbst wenn ein Verhalten *destruktiv* ist und deshalb negativ bewertet wird, kann es dennoch bevorzugt werden, indem wir es immer wieder getan wird oder es (unbewusst) "immer wieder passiert": Dann steckt vermutlich *Prägung* dahinter. Geprägt wird in *synaptisch überrepräsentierte* neuronale Strukturen unter Wegfall der überrepräsentierten, d.h. *nicht genutzten* synaptischen Verbindungen ('use it or lose it'; Eibl-Eibesfeldt, aaO, S. 13). *Bereits gebahnte* neuronale Strukturen führen – wie eben erwähnt – zu einem *bevorzugten Begehen* dieser Strukturen oder Bahnungen und damit auch zur Bevorzugung eben jener Verhaltensweisen, die an diese neuronale Struktur gekoppelt sind. Daraus erklärt sich dann auch die *Tendenz zur Wiederholung* und damit zur *Häufigkeit* ihres gezeigten Verhaltens: Im Falle von *Verhaltensweisen* werden solche Wiederholungen dann zu *Mustern* oder (in positivem Kontext) auch zu *Fähigkeiten*. Im Falle von *Objekten* werden Bevorzugungen (oder Wiederholungen) dann zu Hobbys, Fetischen

oder zu Liebesobjekten. Dies gilt auch für Personen (z.B. Bevorzugung bestimmter Phänotypen als Partner mit ähnlichen Gesichtsgeometrien wie die des andersgeschlechtlichen Elternteils) (s.a. → *Partnerpräferenz*). Im Falle von geprägtem *Verhalten* zeigen sich deren Bevorzugungen oft in der Ausbildung von Süchten oder Zwängen. In Tierversuchen zeigte sich, dass bereits erfolgte Prägungen (oder geprägte Bevorzugungen) *weder umkehrbar* sind, *noch* versäumte Prägungen *nachgeholt* werden können, wenn die prägungssensiblen Phasen vorüber sind. In Abweichung zu diesen Erkenntnissen zur Prägung – die ja hauptsächlich aus Tierversuchen gewonnen wurden – wissen wir aber, dass bei Menschen auch noch *nach* prägungssensibler Phase durchaus gewisse Einflussmöglichkeiten auf das geprägte Verhalten bestehen, obgleich die geprägten Präferenzen beibehalten bleiben*).

*) So ist geprägtes Verhalten etwa über *bewusste Kontrolle* (des geprägten Verhaltens) veränderbar – allerdings nur für die Dauer, wie die bewusste Kontrolle ausgeübt werden kann. Auch kann ein geprägtes (und meist unbewusst ausgeübtes) Verhalten über *Erkenntnis* verändert werden – beispielsweise indem erkannt wird, dass ein bislang geübtes (weil geprägtes) Verhalten nicht zum gewünschten Erfolg führt und demgegenüber aber die Erkenntnis um ein effizienteres Verhalten zu einem besseren Ergebnis (Erfolg) führt. Das geprägte, ineffiziente Verhalten wird dann durch das neue, effiziente Verhalten ersetzt.

Dabei handelt es sich meist um *Erweiterungen* eines geprägten Verhaltens, die i.a.R. zu *Varianzen* dieses geprägten Verhaltens führen. Es ist davon auszugehen, dass diese Erweiterungen auf Mechanismen der *Konditionierung* beruhen, bspwse. über regelmäßige Beübung des neuen, erweiterten Verhaltens.

Im Nachhinein lassen sich Lernvorgänge ohnehin nur schwer nach Prägung und Konditionierung differenzieren, zumal starke Konditionierungen – wie sie etwa im Fall von Traumen stattfinden können – auch prägungsähnliche Eigenschaften aufweisen können. Überdies gilt es mittlerweile als erwiesen, dass praktisch *alle* Lernvorgänge mit neuronalen Strukturveränderungen einhergehen, wenn sie nur lange genug geübt werden (→ neuronale Plastizität). Obgleich *geprägtes* Verhalten *wie angeboren* erscheint, zeigt sich in einem "Kräftevergleich" zwischen beiden das *angeborene (vererbte) Verhalten stärker*: So zeigen Tierversuche, dass Prägungen auf Andersartige zwar zu dauerhaften Bevorzugung des Andersartigen führen, diese aber nicht soweit gehen, als das geprägte Andersartige auch für die Paarung bevorzugt wird. Trotz Prägung werden hier nach wie vor Artgleiche bevorzugt (K. Lorenz, I. Eibl-Eibesfeldt).

Doch zurück zu unserem Bindungsverhalten: Prägungen auf Objekte und deren Merkmale (auch Personen) und Verhaltensweisen führen zu einer Bevorzugung dieser Objekte bzw. Verhalten – und die Prägung auf *mehrere* Objekte (oder Personen) führen in dieser Konsequenz auch zu einer Bevorzugung dieser (mehreren) Objekte oder Personen. Im thematischen Kontext dieses Buches wird daher eine Prägung auf *mehrere* Bindungsobjekte (wechselndes Betreuungssystem) mit einer hohen Prävalenz für ein *sozial promiskes* – und später auch *sexuell promiskes* – Verhalten in Verbindung gebracht: Als *Anpassung* auf eine gegebene Erziehungsumgebung (nämlich sich an *mehrere* Personen zu binden) wird die angeborene

Disposition zur Promiskuität *verstärkt* und mit hoher Wahrscheinlichkeit später auch auf ein sexuell promiskes Bindungsverhalten übertragen. Findet in der erfahrungssensiblen Phase der Kindheit zugleich auch sexueller Missbrauch statt (vermeintl. "harmlose" sexuelle Handlungen genügen bereits), dann ist dies ein weitgehend zuverlässiger Prädiktor dafür, dass später ein sexuell *hoch promiskes* Verhalten gezeigt werden wird.

Was lässt sich zur Therapierbarkeit von geprägtem Verhalten sagen? Auf *affektiver* Ebene zeigen sich Bevorzugungen oder Präferenzen immer in Gestalt sog. *Appetenzen*, *Anziehungen*, *Attraktivitäten*, in konkreten *Bedürfnissen*, *Verlangen* oder *Interessen*, subtil auch in *Neigungen*, *Sympathien* oder auch in (unbewussten) *Annäherungen* usw. Meist lösen sie sich bereits über eine Darbietung oder Wahrnehmung bestimmter (meist optischer, aber auch geruchlicher, geschmacklicher oder auch akustischer) Reize aus (Reizmerkmale des bevorzugten Objektes oder Verhaltens; Quängelware). Bei dieser Form der Affektauslösung über dargebotene Reize spricht man auch von *Triggern*. So können sexuelle Bedürfnisse beispielsweise über Darbietung der sexuell präferierten Reize (z.B. Geschlechtsmerkmale) getriggert, d.h. ausgelöst werden.
Prägungen zeigen sich ähnlich *dauerhaft* wie angeborene Verhaltensdispositionen: Sie treten zum einen *konstant* auf – d.h. in Mustern oder Fähigkeiten; zum anderen zeigen sie sich ähnlich *schwer veränderbar* bzw. *therapierbar*, wie angeborenes Verhalten: Zwar sind sie *bewusst kontrollierbar*, bleiben im Grunde

jedoch als Verhaltensdisposition dauerhaft erhalten und verfügbar. Über *zusätzliche Lernerfahrungen* können sie um weitere Kontexte oder Zusammenhänge *erweitert* (aufkonditioniert) werden, wodurch sie in ihrem Grundmuster variieren können. 'Bewusst kontrollierbar' meint, dass sie im *ausführenden* oder *Ausdrucksverhalten* bewusst kontrolliert werden können. Klassische Beispiele für geprägte Bevorzugungen – etwa auf bestimmte Geschlechtsmerkmale – sind etwa deviante *sexuelle Orientierungen*, wie Homosexualität oder Pädophilie: Neben genetischen Dispositionen werden hier auch Prägungen diskutiert. Für beide Devianzen ist bekannt, dass sie hohe *Therapieresistenzen* aufweisen. Die hohe Therapieresistenz zeigt sich etwa bei der Homosexualität: Als diese noch ein Straftatbestand war und man demzufolge noch die Ansicht vertrat, Homosexualität therapieren zu müssen, erkannte man die Aussichtslosigkeit dieses Unterfangens. Gleiches gilt für die Pädophilie. Der maßgebliche Unterschied zwischen beiden Devianzen liegt jedoch darin, dass Homosexualität mittlerweile straffrei ist und daher weder therapiert noch kontrolliert werden muss, sondern "gelebt" werden kann – während sich diese Möglichkeit für die Pädophilie hingegen nicht eröffnet.
Die Tatsache einer *hohen Therapieresistenz* gilt vermutlich für *alle* sexuellen Orientierungen: Selbst wenn sich Homosexuelle gezwungenermaßen heterosexuell verhalten würden, um dadurch nicht auffällig (oder früher: nicht straffällig) zu werden, sehen sie sich dennoch ihrem *affektiven Verlangen* (Bedürfnis) nach einem gleichgeschlechtlichen Sexualpartner gegenüber. Gleiches gilt für die Pädophilie – womit sich

(mit Blick auf die Strafbewehrung) als nächstes die Frage stellt, wie denn mit pädophilen Neigungen präventiv umgegangen werden kann. Diese Frage stellt sich insbesondere vor dem Hintergrund, dass für Pädophilie eine ähnlich hohe Verbreitungsrate in der Bevölkerung vermutet wird, wie es sich bei der Homosexualität zeigt (Anm.: aber für die es bislang auch noch keine statistisch valide Erhebung über ihre demografische Verbreitung in der Bevölkerung gibt). Die Antwort auf diese Frage liegt in der *bewussten Kontrolle* des *ausführenden* oder *Ausdrucksverhaltens* dieser Neigung: Damit sind aber die *verhaltenstherapeutischen* Mittel und Möglichkeiten auch schon erschöpft – und hierauf beschränken sich auch die Therapien. Die gilt vermutlich für *alle* sexuellen Neigungen, gleichgültig und unabhängig davon, ob diese nun angeboren oder geprägt sind.

Objekt- und Verhaltensprägungen beeinflussen auch unsere Partnerwahl: Über sie entstehen unsere *inneren Leitbilder* (inner templates, maps, Referenzen, Repräsentationen usw.) eines *idealen Partners*, wie in 1.1 erläutert. Diese werden im Laufe unseres Lebens um weitere Beziehungserfahrungen aufkonditioniert. Unsere inneren Leitbilder sind uns aber *selten bewusst*, wie Längsschnittuntersuchungen zum Partnerwahlverhalten zeigen. So konnten P. EASTWICK et.al. in zwei Untersuchungen zeigen, dass wir unsere tatsächlichen Partner letztlich völlig anders wählen, als etwa anhand konkreter, überlegter oder bewusst gefasster ("idealer") Vorsätze oder Vorstellungen: Wir wählen nämlich unsere Partner in erster Linie *affektiv* – d.h. danach, wie sie uns *gefallen* und wie

wir uns *fühlen*, wenn wir ihnen begegnen (P. Eastwick, E. Finkel: *When and Why Do Ideal Partner Preferences Affect the Process of Initiaiting and Maintaining Romantic Realtionships*; in: Journal of Personality and Social Psychology, 2011, DOI: 10.1037/ a0024062; sowie: *Sex Differences in Mate Preferences Revisited: Do People Know What They Initially Desire in a Romantic Partner?*; in: Journal of Perso-nality and Social Psychology, 2008, DOI: 10.1037/ 0022-3514.94.2.245). Unsere geprägten und konditionierten Leitbilder bestimmen also unsere Partnerpräferenzen – und diese zeigen sich vor allem in solchen Momenten, wo uns ein Mensch auf Anhieb gefällt und wir uns dann auch vorstellen können, dass er auch als Sexualpartner für uns infrage kommen und wir uns in ihn verlieben könnten – ohne aber genau zu wissen, warum das nun der Fall ist. Die EASTWICK-Studie zeigt somit, dass es weniger unsere *bewussten* gefassten Gedanken oder Vorsätze sind, die darüber entscheiden, ob und mit wem wir uns partnerschaftlich einlassen und unser Leben vielleicht verbringen wollen, sondern vielmehr unsere *Affekte*, Gefühle oder Emotionen diesen Gedanken *vorausgehen* und Entscheidungen fällen. Genauso verhält es sich mit den (uns meist unbewussten) geprägten und konditionierten inneren Leitbildern, Referenzen oder Repräsentationen für unsere *Bindungsverhalten*, *Bindungsstile* oder *-einstellungen* oder *Beziehungsmodelle*: Abseits vielleicht bewusst gefasster Vorsätze entscheiden sie letztlich darüber, wie wir unsere Beziehungen tatsächlich führen werden. Versuche, diese (meist unbewussten) Bindungseinstellungen in konkrete Gedanken oder Worte zu fassen – sie also zu

interpretieren – gehen i.a.R. genauso oft daneben, wie der Versuch, den idealen Partner für sein künftiges Leben zu beschreiben. Meist sind diese Interpretationsversuche stark von kulturellen Normen oder aktuellen Wertevorstellungen beeinflusst – und oft beschreiben wir unsere Bindungseinstellungen dann entweder monogamer (oder promisker), als wir uns dann hinterher tatsächlich verhalten. Will sagen: Reden und Verhalten können drastisch divergieren, ohne dass wir uns dieses *Auseinanderfallens von Reden und Verhalten* überhaupt bewusst sind. Wir können uns tatsächlich unbewusst *nicht authentisch* verhalten: Wir können uns im Nachhinein anders verhalten – oder alles kann anders laufen, als angekündigt, geplant, gewollt oder beabsichtigt. Und meist verstehen wir nicht, warum das so ist. Unsere biologischen, geprägten und konditionierten inneren Leitbilder sind uns also in aller Regel nicht bewusst oder bekannt; dennoch wählen wir unsere Partner, führen wir unsere Beziehungen oder leben unser Leben nach diesen (uns meist unbewussten) inneren Leitbilder, Referenzen oder Repräsentationen. Die Summe aller vererbten, geprägten und konditionierten inneren Leitbilder, Referenzen oder Repräsentationen sind ein *gesamtes Abbild eines bis heute stammesgeschichtlich und individuell gelebten Lebens*; und wir *präferieren* dann exakt jene Menschen, Objekte oder Verhaltensweisen, die diesem Abbild am nächsten kommen. Diese weithin *dauerhaft* angelegten Leitbilder führen aber auch immer zu den gleichen Bevorzugungen – und dann auch dazu, dass wir uns immer wieder in den gleichen Situationen wiederfinden: D.h. es ereilen uns *immer*

wieder die gleichen oder ähnlichen Schicksale, unsere Beziehungen scheitern immer nach den gleichen Mustern, oder wir geraten in der Wahl unserer Beziehungspartner (und ihrer Verhaltensweisen) *immer wieder an die gleichen* (oder ähnlichen) 'Typen' oder Menschen: entweder, weil wir uns (aufgrund *unserer* inneren Leitbilder) von ihnen angezogen fühlen oder diese sich von uns (aufgrund *ihrer* inneren Leitbilder) angezogen fühlen. Dabei differenzieren wir die Menschen, denen wir begegnen, immer nach zwei Kategorien: Nach *Phänotypen* und *Ethotypen* – d.h. zum einen nach ihrem *äußeren Erscheinungsbild* (Phänotyp) und zum anderen nach ihrem *beobachtbaren Verhalten* (Ethotyp) – und wählen dann auch (mehr *unbewusst* als bewusst) danach, ob und wie weit sie unseren inneren Leitbildern (oder Vorstellungen) entsprechen. D.h. in allem was wir tun, wählen, entscheiden und verhalten wir uns nach den Vorschriften (Programmen) unserer vererbten (biologischen), geprägten und konditionierten inneren Leitbildern, Referenzen oder Repräsentationen. Somit wählen und verhalten wir uns auch immer in *Mustern*. Das bedeutet: Wenn wir eine Veränderung jener Situationen oder Schicksalen herbeiführen möchten, die uns "immer wieder ereilen", dann müssen wir zuerst eine Veränderung unserer inneren Leitbilder, Referenzen oder Repräsentationen vornehmen. Das gelingt uns am besten über neue Erkenntnisse und über neue Erfahrungen (s.a. → *Verpaarung nach Neurotizismen*; s.a. Hermann Meyer: *Jeder bekommt den Partner, den er verdient …*, München, 1997).

Die Erkenntnisse über Prägung und Prägungsverhalten wurden hauptsächlich in tierexperimentellen Studien gewonnen, maßgeblich befördert durch Arbeiten von Konrad LORENZ und Nikolaas TINBERGEN. John BOWLBY hatte diese Erkenntnisse wiederum in seine Arbeiten zur *Bindungstheorie* übernommen. Tierexperimentell gewonnene Erkenntnisse auf menschliches Verhalten zu übertragen, sind immer risikobehaftet und bedürfen daher immer ergänzender Validierungen. Somit bleiben immer gewisse Unschärfen, in wie weit bestimmte tierexperimentell gewonnene Erkenntnisse auf den Menschen übertragbar sind und sie ggf. korrigiert werden müssen. Erkenntnisse über geprägtes Verhalten an Menschen (etwa zum Bindungsverhalten) werden bislang nur über Sozialstudien gewonnen und aus ihnen abgeleitet und erreichen daher nur hypothetische Genauigkeitsgrade. Dass Prägung aber dennoch auch bei Menschen stattfindet, gilt als unbestritten. Als ein Beispiel einer solchen Sozialstudie, die auch Hinweise auf Phänomene sexueller Prägung und Konditionierung bei Menschen liefert, möchte die Studie von T. BERECZKEI zitieren: Sie berichtet von einer Bevorzugung jener bestimmten Gesichtsgeometrien bei der Partnerwahl, die bei Männern denen ihrer Mütter und bei Frauen denen ihrer Väter gleichen, und liefert einen Hinweis darauf, dass über Objekt- oder Merkmalsprägung eine Objektpräferenz für Gesichter stattfindet, die sich später auch auf die Wahl des Sexualpartners auswirkt (T. Bereczkei et al.: *Facialmetric similarities mediate mate choice: sexual imprinting on opposits-sex parents*; in:

Proceedings of the Royal Society; DOI: 10.1098/rspb.2008.1021).

Um nun wieder auf das zentrale Thema diese Kapitels zurück zu kommen: Was für die Objekt- oder Merkmalsprägung gilt, gilt auch für Verhalten. will sagen: Geprägtes und konditioniertes Verhalten führt auch zur Bevorzugung dieses Verhaltens. D.h. ein in frühkindlicher und kindlicher Lebensphase wie auch immer geprägter und konditionierter *sozial* monogamer bzw. promisker Bindungsstil scheint in das Erwachsenenleben übertragen zu werden und mit aller Wahrscheinlichkeit dann auch zu einer *sexuell* monogamen bzw. promisken Bindungseinstellung führen. Aus tierexperimentellen Untersuchungen weiß man, dass es prägungssensible Zeitfenster gibt. Solche erfahrungssensibeln Zeitfenster gibt es auch bei Menschen. Bei Menschen kann aber am wenigsten genau gesagt werden, wo diese sensibeln Zeitfenster für welche Erfahrungen oder Wahrnehmungen liegen und wie lange diese andauern. Bei Tieren konnten versäumte Prägungen nicht mehr nachgeholt werden, nachdem sich die prägungssensiblen Zeitfenster geschlossen hatten. Derart kategorisch verhält es sich bei Menschen vermutlich nicht – jedoch konnte über vergleichende Untersuchungen an Kindern, hinsichtlich ihrer Entwicklung fremdsprachlicher Fähigkeiten, nachgewiesen werden, dass Kinder dann eine bessere Sprachfähigkeit entwickelten, wenn sie diese in einer bestimmten frühen Phase ihres Lebens übten und erlernten. Frühere Annahmen zur Bindungstheorie legten für die prägungssensible Phase – spezifisch mit Blick auf das Bindungsverhalten – noch explizit

die sog. "frühkindliche" Phase zugrunde, die auf das *erste Lebensjahr* beschränkt ist (Bowlby 1958). Dies ist nicht falsch: Es sind durchaus deutliche Zusammenhänge zwischen der Ausbildung früher und späterer Bindungsstile erkennbar – aber eingehende Untersuchungen zum Bindungsverhalten zeigten auch, dass auch noch *nach* frühkindlicher Phase gewisse Einflussmöglichkeiten in fast allen Richtungen auf bereits erworbenen Bindungsstile möglich sind (Oerter, Montada, aaO, S. 218). Im Hinblick auf die *sexuelle Prägung* – d.h. auf prägende Einflüsse mit Auswirkungen auf die spätere *sexuelle Partnerwahl* und des *sexuellen Bindungsverhaltens* (Bindungseinstellungen) – scheint eine Begrenzung des Zeitfensters allein auf die frühkindliche Phase des ersten Lebensjahres vermutlich als zu knapp bemessen: EIBL-EIBESFELDT berichtet von einer "kritischen Phase" *bis* zum 6. Lebensjahr (Eibl-Eibesfeldt: *Grundriss der vergleichenden Verhaltensforschung*, 5.Aufl., 1978, S. 334, 618; und: *Die Biologie des menschlichen Verhaltens*, 5. Aufl., München 2004, S. 369). In diesem relativ langen Zeitraum spielen freilich auch Mechanismen der *Konditionierung* eine Rolle. Diese sind nicht zu unterschätzen: Ich hatte bereits erwähnt, dass Konditionierungen ähnliche dauerhafte Qualitäten erreichen können, wie die von Prägungen, wie man an Beispielen schwerer psychischer Traumen sehen kann – so dass ich behaupten möchte, dass für das, was später an sexuellem Verhalten individualtypisch gezeigt und bevorzugt wird, im Grunde letztlich *alles* infrage kommt, was in der langen Zeitspanne zwischen Geburt und Geschlechtsreife (und auch danach noch) überhaupt erworben werden kann.

Dabei dürfte es nahezu unerheblich sein, was von diesem Erworbenen geprägt und was konditioniert ist. Diese These wird auch durch verschiedene Langzeitstudien zum Bindungsverhalten unterstützt (so z.B.: R.C. Fraley u.a.: *Interpersonal and genetic origins of adult attachment styles: A longitudinal study from infancy to early adulthood*; in: Journal of Personality and Social Psychology, 104/5, 2013, S. 817 – 838. DOI: 10.1037/a0031435). Neben Hinweisen auf eine längere Prägungsphase bei Menschen in der Zeitspanne zwischen Geburt und Geschlechtsreife, finden sich auch solche, die spezifisch bei Menschen (und vermutlich bei allen Primaten) auf eine quasi *zweite prägende Phase* im Zeitfenster der *Pubertät* hindeuten, und in der es auch zu *prägungsähnlichen Fixierungen* auf Sexualobjekte und Verhaltensweisen kommen kann (Eibl-Eibesfeldt, in: *Die Biologie des menschlichen Verhaltens*, 5. Aufl., München 2004, S. 355 ff). Angenommen wird, dass es während der Pubertät zu einem dramatischen Umbau u.a. in jenen neuronalen Korrelaten kommt, die für sexuelle Präferenzen zuständig sind, und der Umbau dieser neuronalen Korrelate sie für Prägungen wieder empfänglich macht. Ein unterstützender Hinweis auf diese These könnte sein, dass es im Zeitfenster der Pubertät zu *Präferenzänderungen* folgender Art kommt, wonach Jungen und Mädchen bis zum Beginn der Pubertät tendenziös Gesichter und Körpersilhouetten des Eigengeschlechts bevorzugen, während es mit der Pubertät zu einem dramatischen Umschlag dieser Präferenz insofern kommt, als danach auch Gesichter und Körpersilhouetten des Gegengeschlechts präferiert werden. (aaO). Um hier aber noch einmal auf die

Einflüsse auf unser Verhalten über Effekte der *Konditionierung* zurück zu kommen: Wir sprachen ja auch davon, dass es sich bei unserem biologischen Bindungssystem um ein "für neue Bindungserfahrungen *zeitlebens offenen* Bindungssystem" handelt, welches auch noch *nach* frühkindlicher und prägungssensibler Phase – und selbst als Erwachsener noch – neue Bindungs- und Beziehungserfahrungen in künftiges Bindungsverhalten mit einbezieht. Diese lebenslange Offenheit für neue Bindungs- und Beziehungserfahrungen beruhen mit aller Wahrscheinlichkeit zum größten Teil auf Mechanismen der Konditionierung: Beispielsweise können wir Beziehungserfahrungen mit Menschen (oder Objekten) und ihren Verhaltensweisen machen, die wir bis dahin ablehnten – diese Erfahrungen aber künftig *dann* bevorzugen und wiederholen, *wenn* sie für uns in irgendeiner Weise angenehm waren. Umgekehrt können wir auch negative oder unangenehme Erfahrungen machen, die unsere künftige Auswahl oder unser künftiges Verhalten deutlich einschränken lassen usw.

Um hier noch einmal auf die Frage zur Therapierbarkeit von Verhalten zurück zu kommen: Ein bestimmtes gezeigtes Verhalten wäre nun – soweit möglich – danach zu analysieren und zu differenzieren, ob es *geprägt* oder *konditioniert* ist. Der wesentliche Unterschied zwischen beiden Lernformen besteht darin, dass *konditioniertes* Lernen in einem gewissen Bereich umlernbar, teilweise auch reversibel und damit in Grenzen *therapierbar* ist, während sich diese Möglichkeit bei Lernen über Prägung (aus tierexperimenteller Sicht) kaum erschließt: Wie

bereits erwähnt, erweisen sich Prägungen erstaunlich *therapieresistent* – woran man sie auch erkennen kann – und weshalb man es auch aufgegeben hat, geprägte sexuelle Neigungen oder Orientierungen zu therapieren, sondern die Therapie auf die *Kontrolle* des *ausführenden* oder *Ausdrucksverhalten* dieser Neigungen verlagert, soweit überhaupt ein Bedarf oder eine Notwendigkeit dazu besteht (vgl. Homosexualität vs. Pädophilie, s.o.). Bei genauer Betrachtung handelt es sich jedoch nicht um keine Therapie in dem Sinne, als sie *auflösend* auf die Neigung wirkt, sondern lediglich um das *zusätzliche Erlernen* eines *kontrollierenden Verhaltens* dieser Neigung. Wie erwähnt, äußern sich Prägungen vor allem *affektiv*, d.h. in einem subjektiven *Verlangen*, einem *Bedürfnis* oder in einer *Neigung* nach/zu dem geprägten Objekt – und bei dem Erlernen eines kontrollierenden Verhaltens geht es darum, sich *bewusst* von dieser Neigung zu distanzieren und ihr *nicht* nachzugeben (ausführendes Verhalten oder Ausdrucksverhalten). Aber wenngleich Menschen dazu in der Lage sind, sich von ihren Bedürfnissen, Neigungen oder Verlangen nach bestimmten Objekte oder Verhalten bewusst zu distanzieren, so bleiben ihre Affekte, mit denen sie im Falle einer Reizdarbietung konfrontiert werden, dennoch bestehen – und somit immer auch ein gewisser 'Restkonflikt', den sie dann kontrollieren müssen. Dies erklärt auch die Aussichtslosigkeit im Bemühen, deviante Neigungen wie Homosexualität oder Pädophilie therapieren zu wollen: Die Verhaltenstherapie beschränkt sich darauf, mit den Affekten (i.e. Bedürfnissen, Neigungen, Verlangen usw.) leben zu können, *ohne* sie in *ausführendes Verhalten*

umsetzen zu müssen (welches ja ggf. strafbar wäre), sondern dieses ausführende Verhalten zu kontrollieren, etwa zu unterdrücken. Hierzu vermittelt die kognitive Verhaltenstherapie (KVT) verschiedene Instrumente einer Verhaltenskontrolle. Solche wären z.B.: die *Kontrolle der Wahrnehmung*, *Veränderung* der *inneren Referenz* oder Repräsentation (soweit möglich) und schließlich auch die *Kontrolle des regulierenden* (hier: ausführenden) *Verhaltens*. Allerdings stoßen solche (bewussten) Kontrollmechanismen an Grenzen, weshalb auch die KVT an Grenzen stößt.

Einfluss der Bindungseinstellung auf Treue- und Untreueverhalten

Wir haben nun einiges über die grundlegenden Muster, Mechanismen und Motive erfahren sowie über die bestimmenden inneren und äußeren Umstände und Faktoren, die zu Treue- bzw. Untreueverhalten führen oder es begünstigen. Diese seien im Folgenden noch einmal kurz zusammenfassend aufgezählt:

- Erstens, die *Belohnungserwartung*, die meist in der begehrten Person (oder dem Objekt) selbst liegt und etwa durch deren Attraktivität, Anziehung oder 'Erotik' auf uns ausgelöst wird. Sexuelle Attraktivität (und daraus resultierende Belohnungserwartung) ist eine wesentliche Voraussetzung für romantisches und ggf. auch manisches Verlieben.
- Zweitens, *Ersatzbindung* und *Substituierbarkeit* von Bindungsinteressen durch andere, sekundäre oder Ersatzbindungspersonen, auf die wir ersatzweise zugreifen können, wenn primäre Bindungspersonen oder -interessen nicht erreichbar sind bzw. nicht erfüllt werden können. In diesem Muster unseres Bindungssystems zeigt sich bereits eine gewisse Disposition zur *Promiskuität*.
- Drittens, das Maß der beteiligten *Angst* und daraus resultierender *Angstbindung*, wodurch (bei sexuellem Bindungsinteresse) vermutlich romantische Liebe maßgeblich befördert wird – u.U. bis zur manischen Liebe. Für ihre Dauer ist romantische oder manische Liebe

oder Verliebtheit ein weithin zuverlässiger Prädiktor für Treueverhalten.
- Viertens, *erkundendes Verhalten* – das negativ mit Angst und Angstbindung korreliert ist – aber Untreueverhalten dann maßgeblich befördert, wenn Angst und romantische Liebe sich abschalten und zudem erkundendes Verhalten auf eine promiske Bindungseinstellung trifft.
- *Verfügbarkeiten* oder *Erreichbarkeiten* möglicher Bindungspersonen und Zugang zu Partnermärkten sowie deren Verhältnisse von Angebot und Nachfrage an/von möglichen Partnern. Auch spielt der eigene Partnermarktwert eine Rolle (Partnermarktökonomie).
- Schließlich aber nicht zuletzt spielen die *Bindungseinstellungen* eine fast alles entscheidende Rolle in der Frage nach Treue oder Untreue. Diese kann in *tendenziös monogam* und *tendenziös promisk* differenziert werden. Eine tendenziös promiske Bindungseinstellung ist unter gegebenen vorgenannten Voraussetzungen ein starker Prädiktor für künftiges Untreueverhalten.

Wann oder *wie lange* Treue noch als weithin sicher oder gegeben anzunehmen ist – und ab wann das Untreuerisiko aber signifikant steigt und es letztlich zum konkreten Untreuefall kommt – hängt im Wesentlichen vom *Zusammenfallen* der hier insgesamt diskutierten Faktoren und Umstände ab.

Von folgenden *zwei* Faktoren scheint Treue aber wesentlich bestimmt zu werden:

1. Vom *Maß der empfundenen Liebe* bzw. des romantischen Bindungsverlangens und
2. von der *Bindungseinstellung*.

Wir wissen mittlerweile, dass *romantische oder manische Lieben* oder Verliebtheiten zum Bindungsobjekt oder -partner die wohl zuverlässigsten Prädiktoren für monogames Bindungs- oder Treueverhalten sind: Selbst bei promisk eingestellten Bindungstypen ist zu erwarten, dass sie (vorübergehend) monogames Bindungs- oder Treueverhalten zeigen. Aber je geringer diese Lieben sind, umso geringer werden dann auch die Fokussierungen auf die Bindungspartner und auch die Bindungsverlangen ihnen gegenüber: Umso mehr kommt es dann auf die *Bindungseinstellungen* an: Eine promiske Bindungseinstellung kann Untreueverhalten signifikant befördern – eine monogame demgegenüber hemmen. *Monogame* Bindungseinstellungen sind – ähnlich wie romantische oder manische Lieben – recht zuverlässige *Prädiktoren für Treueverhalten*. Demgegenüber sind *promiske* Bindungseinstellungen weithin zuverlässige *Prädiktoren für künftiges Untreueverhalten*, die spätestens dann wieder zum Vorschein kommen, wenn die romantische oder manische Liebe oder Verliebtheit wieder nachlässt oder sich ganz abschaltet. Fallen romantische oder manische Lieben mit einer eher monogamen Bindungseinstellung zusammen, so tendiert das Untreuerisiko praktisch gegen Null. Hingegen bestehen außerordentlich hohe Risiken für Untreue, wenn geringe Lieben oder Bindungsverlangen mit einer tendenziös promisken Bindungseinstellung

zusammenfallen. Bemerkenswert ist in diesem Zusammenhang die Beobachtung, dass promiske Bindungseinstellungen oder Verhaltensweisen ohnehin mit einer deutlich geringeren Fähigkeit eines Lieben- oder sich verlieben Könnens korreliert: Promisk Bindungseingestellte unterlaufen ihre Fähigkeit zu romantischem Lieben und Verlieben, ohne dass sie sich dessen bewusst sind. Promisk Bindungseingestellte verlieben sich – wenn überhaupt – nicht nur seltener (und dann auch nicht so stark), sondern sie 'entlieben' sich auch wieder deutlich schneller und früher. Demgegenüber scheinen tendenziös monogame Bindungseinstellungen (und Verhaltensweisen) hoch mit der Fähigkeiten zu korrelieren, sich romantischem Verlieben zu können. Wir an anderer Stelle dieses Buches noch die Gründe dafür erläutern.

Promiske Bindungseinstellungen stellen kein Untreue*motiv* an sich dar, *befördern* aber Untreue auf derart vielfältige Weise, so dass der konkrete Untreuefall zu einem erheblich *früheren Zeitpunkt* eintritt, als dies etwa unter einer monogamen Bindungseinstellung der Fall wäre: Promiske Bindungseinstellungen verstärken oder befördern nämlich sowohl die *Motive*, wie auch die übrigen *Umstände*, die letztlich in konkrete Untreue münden können. Dies kann in so subtiler Weise geschehen, dass es sowohl für den promisk Bindungseingestellten selbst, wie auch für dessen Partner unbemerkt bleibt. *Sexuell* promiske Bindungseinstellungen weisen nämlich Parallelen im *sozialen* Verhalten auf: Wie für den Bindungsstörungstyp IIa typisch, ist dieses sozial promiske Verhalten durch eine i.a.R. *undifferenzierte* (gestreute) *Freundlichkeit* sowie gleichmäßig *flache Bindungen*

gegenüber *allen* Personen gekennzeichnet, zu denen sie Bindungen eingehen, *ohne die Bevorzugung einer bestimmten (spezifischen) Bindungsperson* (fehlende Bindungstiefe, fehlende Verbindlichkeit). Ferner führen *sexuell* promisk Bindungseingestellte bereits im Vorfeld von Beziehungsanbahnungen über ihr *sozial* promiskes Verhalten oft schon jene Gelegenheiten oder Umstände herbei, die später in konkrete Untreue münden. Internet und soziale Netzwerke sind dabei willkommene Hilfsmittel, die promiske Bindungstypen gerne verwenden.
Promiske Bindungseinstellungen haben auch insofern Einfluss auf das Treue- bzw. Untreueverhalten, als infolge meist fehlender romantischer Liebe zum Bindungspartner auch *keine Angstbindung* zu diesem vorliegt und demzufolge auch kognitive *Fokussierung* auf den Bindungspartner. Infolge fehlender Angstbindung tritt auch *erkundendes* oder exploratives *Verhalten* in Erscheinung – was auch *sozial* erkundendes Verhalten sein kann – wodurch sich weitere Gelegenheiten eröffnen, um neue Kontakte und Beziehungen (auch sexuelle) zu knüpfen. Fallen sozial erkundendes Verhalten und promiske Bindungseinstellungen zusammen, dann steigt das Untreuerisiko erheblich. Angebot und Nachfrage seitens möglicher Bindungspartner, leichter Zugang zu Partnermärkten, wie es das Internet ermöglicht, sowie ein hoher eigener Partnermarkwert (z.B. hohe Attraktivität, sozioökonomischer Status) bieten weitere Möglichkeiten, um konkrete Untreue wesentlich zu befördern. Umso mehr spielen dann aber *Bindungseinstellungen* eine letztlich alles entscheidende Rolle.

Beziehungen mit promisken Partnern

Mit Blick auf die Kernfrage dieses Buches – wann wir lieben und wann wir untreu sind – haben wir nun einiges über die verhaltensbiologischen Zusammenhänge sowie die äußeren und inneren Bedingungen und Umstände erfahren, anhand derer wir gut einschätzen können, wann wir uns romantisch Verlieben und uns mit hoher Wahrscheinlichkeit dann auch treu verhalten werden – und ab wann aber das Risiko oder die Wahrscheinlichkeit für Untreue steigt. Anhand des bisher Gesagten können wir mittlerweile auch eine gute Einschätzung jener Bedingungen, Umstände oder Voraussetzungen vornehmen, auf die es ankommt – und wir daher achten sollten – wenn wir Wert auf Treue legen und weithin stabile Partnerschaften erreichen wollen und demnach unsere Partnerwahl betreiben. Unter den bislang diskutierten kritischen Parametern, die für Treue und mögliche Untreue infrage kommen, sind die folgenden *zwei* von zentraler Bedeutung: Erstens, die Frage nach der *Liebe* des Partners – und zweitens, die Frage nach dessen *Bindungseinstellung*. Romantische oder manische Lieben sind fast immer weithin zuverlässige Prädiktoren für Treue bzw. monogames Verhalten. Während romantische Lieben variieren können – d.h. wie für Bedürfnisse oder Verlangen gemeinhin üblich auch gewissen Schwankungen unterliegen können – stellen Bindungseinstellungen bei den meisten Menschen weithin dauerhafte und auch konstante Persönlichkeitseigenschaften dar und gelten daher als weithin zuverlässige Prädiktoren in der Frage, wie es um das künftige Schicksal einer Beziehung bestellt sein

wird. So kann eine tendenziös monogame Bindungseinstellung auch dann noch weithin Treue garantieren, wenn die romantische Liebe oder Verliebtheit einmal nachlassen sollte*).

*) Es gibt einige wenige Menschen, die in ihren Bindungseinstellungen differieren können – d.h. sie können sowohl die eine, wie auch die andere Einstellung annehmen und diese Zustände bewusst kontrollieren. Diese Differenzierungsfähigkeit kann dann aber ebenfalls als dauerhafte Persönlichkeitseigenschaft angesehen werden.

Im Folgenden möchte ich die auffälligsten Konfliktpunkte in *Beziehungen mit promisken (oder promisk eingestellten) Bindungspartnern* skizzieren – wobei ich hier die Annahme zugrunde lege, dass der andere Partner eine tendenziös *monogame* Bindungseinstellung vertritt.

Divergierende Bindungseinstellungen machen sich in aller Regel bereits in *relativ frühen* Phasen von *Beziehungsentwicklung* störend bemerkbar – und wirken sie sich dann auch i.a.R. signifikant negativ auf die *Stabilität* und *Zufriedenheit* dieser Paarbeziehung aus. D.h. Paarbeziehungen mit promisken Bindungspartnern gestalten sich gleich von Anfang an äußerst problematisch und konfliktträchtig: Weichen die Bindungseinstellungen, Beziehungsmodelle oder die Vorstellungen darüber, wie Beziehung stattfinden soll zu sehr voneinander ab – d.h. bevorzugt ein Partner z.B. einen promisken Bindungsstil oder ein promiskes Beziehungsmodell, während der andere eine eher monogame Bindungseinstellung hat und sich auch eine monogame Beziehung wünscht – so ist anzunehmen, dass sich schon alsbald nach Beginn der Beziehung ein *Ungleichgewicht* in der Entwicklung der *gegenseitigen Bindungsverlangen* einstellt (→ *Beziehungsentwicklung*): D.h. irgendwann liebt der eine Partner manisch – und verhält sich dann auch monogam – während der andere, aufgrund seines promisken Bindungsstils oder seines promisken Verhaltens, nicht oder nur wenig liebt. Romantische oder manische Lieben oder Verliebtheiten finden auf Seiten promisk eingestellter Bindungspartner oder Bindungstypen praktisch kaum statt: Promiskes Verhalten und romantisches Lieben oder Verlieben schließen sich im Grunde gegenseitig aus: Bei promisk Bindungseingestellten kann sich deshalb keine (oder kaum) Liebe zum anderen Partner einstellen oder aufbauen, da der promiske Bindungstyp seine Bindungsbedürfnisse im Wesentlichen über sein *sozial gestreutes* (promiskes) Verhalten deckt. Sein Bindungsverlangen oder seine Liebe fällt – bezogen auf *nur einen* Bezugs- oder Bindungspartner – geringer aus, weil es sich auf mehrere verteilt. Als weitere Folge des geringeren Bindungsverlangens schaltet sich dieses auch deutlich früher ab oder ist zumindest deutlich reduziert. Promiskes Verhalten impliziert daher von vornherein eine geringere Fähigkeit eines Lieben- oder Sich-Verlieben-Könnens ("Liebesfähigkeit"). Letztlich erkennt man promiske Bindungstypen u.a. auch daran, dass sie sich nicht oder kaum verlieben können (oder zumindest solange nicht, wie sie sich promisk verhalten): Man erkennt sie meist an ihren *gestreuten* (undifferenzierten) aber dafür gleichmäßig *flachen Bindungen, ohne die Bevorzugung einer bestimmten (spezifischen) Bindungsperson* (Bindungsstörungstyp IIa). Hingegen scheint *Liebesfähigkeit* (romantisches Verlieben) hoch mit *monogamen* Bindungsstilen und

-einstellungen sowie monogamem Bindungsverhalten korreliert. Oben hatte ich über das Muster des sog. *Separierens* berichtet, das sowohl in der Tierwelt als auch bei Menschen zu beobachten ist und hatte erwähnt, dass dieses Separieren vermutlich dazu dient, monogames Verhalten – und in dieser Folge auch Lieben und Verlieben – zu erzwingen. Dieser Sachverhalt kann durchaus auch als ein Indiz für eine Korrelation zwischen monogamem Bindungsverhalten und Liebesfähigkeit gewertet werden: Menschen mit einer eher monogamen Bindungseinstellung und monogamem Bindungsverhalten müssten eine deutlich höhere Neigung zum romantischen Lieben und Verlieben aufweisen, als promisk Bindungseingestellte. Beobachtungen stützen zwar diese These – allerdings wären hierzu genauere Studien beizubringen, die diese These belegen.
Aber auch umgekehrt ist zu beobachten, dass sich romantisch aber auch vor allem manisch Verliebte oder Liebende ausschließlich monogam verhalten. Wie bereits erwähnt, liegt der Grund mit aller Wahrscheinlichkeit darin, dass an Muster der Angst immer auch Muster von *optischer* und *kognitiver Fokussierung* gekoppelt sind: Die an romantischer (oder manischer) Liebe und Verliebtheit beteiligte Angst führt zur optischen und kognitiven Fokussierung ausschließlich auf das Objekt der Belohnung, das oft gleichzeitig auch Objekt der Bedrohung ist. Der Liebende hat nur noch "Augen" für sein geliebtes Objekt – und infolge dieser kognitiven Fokussierung kommt es in Verbindung mit starker Angstbindung vermutlich zu monogamem Bindungsverhalten. Bei promisk Bindungseingestellten hingegen, fallen kognitive Fokussierungen – wenn überhaupt – so denn nur schwach aus. Vielmehr ist ihre Fokussierung gestreut und verteilt sich auf mehrere Bindungs- oder Beziehungspartner.
Durch seine Fokussierung auf nur *einen* Bindungspartner und durch sein monogames Verhalten ist der monogame Bindungspartner darauf angewiesen, sein Bindungsverlangen auch *nur von diesem einen* Partner (hier: vom promisken Bindungspartner) erfüllt zu bekommen – und von diesem auch einzufordern. Demgegenüber verteilt sich aber das Bindungsverlangen des promisken Bindungspartners auf mehrere Bindungs- oder Beziehungspartner, wodurch seine sozialen Bindungsbedürfnisse und -verlangen bezogen auf *nur einen* Bindungspartner – darunter auch sein monogamer Bindungspartner – deutlich reduziert sind. Seitens des monogamen Bindungspartners werden daher in Beziehungen mit promisken Bindungspartnern häufig *Bindungsdefizite* vielfältigster Art beklagt und auch empfunden: so etwa Oberflächlichkeit, Unverbindlichkeit, Gefühlskälte, eigennütziges Verhalten (des Partners), Mangel an Liebe, Zuwendung und Empathie u. dgl. mehr. Dazu passt, dass sich die meisten promisken Bindungstypen i.a.R. weder auf ihre Bindungspartner vollständig einlassen noch diesen hingeben können, geschweige denn *wollen*.

Im Zusammenhang mit den hier eben erwähnten Defiziten, die monogame Bindungspartner von Seiten ihres promisken Bindungspartners empfinden und beklagen, möchte ich im Folgenden auf einen sehr interessanten Sachverhalt hinweisen, der auch als Indiz dafür gewertet werden kann, dass es sich bei

romantischem und manischem Lieben und Verlieben um eine Form von Angstbindung handelt, die vor dem Hintergrund sexueller Attraktivität stattfindet – und dieses romantische oder manische Lieben und Verlieben bei promisken Bindungstypen vermutlich deshalb nicht stattfindet (oder zumindest stark eingeschränkt ist), weil bei ihnen dieses für die romantische Liebe so wichtige Element der Angst fehlt: In der *Psychopathie*-Checkliste-Revised (PCL-R) von Robert D. HARE für die forensische Psychologie und Psychiatrie werden unter anderem gerade diese Defizite wie "... oberflächliche Gefühle, Gefühlskälte, Mangel an Empathie und Gewissen, eigennütziges Verhalten ..." und unter anderem auch "pathologisches Lügen" in einer Reihe mit "Promiskuität" bzw. "viele kurzzeitige eheähnliche Beziehungen" als *identifizierende* Merkmale für *psychopathologisches Verhalten* und *Psychopathie* genannt (s. Berner, W. (1994), Hare-Psychopathie-Checkliste-Revised (PCL-R); unveröffentlichtes Manuskript; (Originalausgabe: Hare, R. D. [1991]. The Hare Psychopathy Checklist-Revised [PCL-R]; Toronto, Ontario: Multi-Health Systems; Quelle: Wikipedia: "Psychopathie", Stand 04/2014). Es sind exakt jene Merkmale oder Eigenschaften, die die (oft monogam eingestellten) Bindungspartner promisker Bindungstypen als *defizitär* beklagen. Es geht in diesem Vergleich nun nicht darum, promiske Bindungstypen oder deren promiske Verhaltensweisen oder Einstellungen zu stigmatisieren, sondern darum, hier den sehr interessanten Zusammenhang aufzuzeigen, dass im Kontext von fehlender Liebesfähigkeit, Promiskuität und Psychopathie eben die *Angst* eine sehr zentrale Rolle zu spie-

len scheint: '*Abwesenheit oder Fehlen von Angst*' ist das zentrale Merkmal und deklarierende Kriterium für *Psychopathie*. Interessanterweise will man für diese Abwesenheit von Angst auch neuronale Entsprechungen gefunden haben – d.h. eingeschränkte Funktionen in den Amygdalae- und Hippocampi-Regionen – also genau in jenen neuronalen Strukturen, die spezifisch mit Angst und Angstkonditionierung zu tun haben (aaO). Dieser Zusammenhang würde wiederum die These unterstützen, wonach es sich bei romantischem Lieben und Verlieben um Formen und Vorgänge handelt, die mit *Angstkonditionierung* und *Angstbindung* zu tun haben und Angst als wesentlich bindenden Faktor (*Bindungsfaktor*) beinhalten. Defizite in diesen Funktionen (hier der Angst, der Angstbindung und der Angstkonditionierung) könnten somit erklären, weshalb es promisken Bindungstypen nicht (oder kaum) möglich ist, sich verlieben zu *können* und sie sich daher auch promisk verhalten: Vermutlich sind sie aus Gründen einer "Fehlfunktion" in eben diesen Strukturen (oder auch aufgrund *erlernter Bewältigungsstrategien*) generell nicht in der Lage, ein tieferes oder stärkeres Bindungsverlangen auszubilden. D.h. sie können ihr Bindungsverhalten dann auch nur in dieser oberflächlichen und promisken erscheinenden Weise zeigen, weil ihnen ein anderes Bindungsverhalten *nicht möglich* ist*). Will sagen: Psychopathen können sich vermutlich deshalb nicht romantisch verlieben, weil ihnen vermutlich dieser wichtige Bindungsfaktor der *Angst* fehlt. Dabei muss es sich *nicht* um ein *generelles Fehlen* von Angst handeln, sondern es genügt bereits das Fehlen von Angst in nur ganz bestimmten Lebensbereichen oder Lebensbezü-

gen – etwa in *sozialen* Bezügen mit anderen Menschen, wie es eben bei promisken Bindungstypen, Psychopathen oder auch sog. *Soziopathen* vermutet wird. Der Soziopath ist sozusagen der Psychopath in *sozialen* Lebensbezügen oder Lebensbereichen; und der guten Ordnung halber sei zur weiteren Differenzierung noch erwähnt, dass der Psychopath oder Soziopath sozusagen der Gegenpart vom Phobiker oder Neurotiker bzw. Soziophobiker oder Sozioneurotiker ist.

*) Fraglich ist natürlich, ob eine Fehlfunktion dieser Art für den Betroffenen selbst – dem Psychopathen – in irgendeiner Weise von Nachteil oder sonst beklagenswert wäre. Die meisten Psychopathen selbst kommen damit sehr gut zurecht, sind infolge dieser Fehlfunktion oft erfolgreicher und effizienter als der Durchschnitt der Bevölkerung und erlangen nicht selten auch einen hohen sozioökonomischen Status. Oft wirken sie jedoch störend auf soziale Gefüge.

Obwohl 'Abwesenheit von Angst' das zentrale Kernkriterium für Psychopathie ist, muss ein solches Fehlen von Angst keineswegs *pathologisch* sein, wie es der Begriff der Psychopathie vielleicht vermuten lässt – denn grundsätzlich ist das Empfinden von Angst (als affektives Korrelat einer Bedrohung) nicht absolut, sondern immer *relativ*: D.h. das Auslösen und subjektive Empfinden von Angst als affektives Korrelat oder affektive Reaktion auf eine Bedrohung hängt – abstrakt gesagt – sehr stark von den *bewältigenden Strategie* ab, die ein Individuum im Laufe seines Lebens auf diese Bedrohung erlernt oder erworben hat. Dies bedeutet, dass Psychopathie auch *erworben* werden kann! Psychopathie – mit dem spezifischen Kriterium eines 'Fehlens von Angst' –

kann somit sowohl auf einer (etwa neuronal bedingten) *Unmöglichkeit* beruhen, Angst situationsspezifisch richtig und angemessen empfinden zu können; sie kann aber auch Folge einer individuell *erworbenen Kontroll- und Bewältigungsstrategie* auf eine bestimmte (etwa soziale) Bedrohung sein, die ein Individuum als Antwort oder *Anpassungsverhalten* auf bestimmte (und einstmals bedrohlich empfundene Situationen) im Laufe seines Lebens entwickelt hat. Diese entwickelten Kontroll- und Bewältigungsstrategien führen dann dazu, dass in den spezifischen Situationen keine Ängste mehr ausgelöst werden, weil die bewältigende Strategie angewendet wird. Kontroll- und Bewältigungsstrategien können *bewusst* oder auch *unbewusst* erworben worden sein: *Unbewusst* beispielsweise als adaptives Verhalten in früher Kindheit auf bestimmter Kind-Umwelt-Interaktionen (z.B. wechselnde Betreuungssysteme oder Betreuungspersonen, sexueller Missbrauch); sie können aber auch noch später entwickelt oder erworben werden – praktische lebenslang. Meist erfolgt ein solcher Erwerb dann als *bewusste* und überlegte Strategien eines bewältigenden Verhaltens auf konkrete Bedrohungen oder sog. 'Herausforderungen'. In Schulen tun wir praktisch nichts anderes, als bewältigende Strategien zu erlernen, um später die Herausforderungen (hauptsächlich des Berufslebens) zu meistern, d.h. sie zu bewältigen. Auch *kognitive Verhaltenstherapien* (KVT) zielen speziell darauf ab, entsprechende Bewältigungsstrategien auf noch unbewältigte Bedrohungen – nämlich solche, die Phobien auslösen – zu entwickeln oder zu erwerben.

Psychopathie kann somit also auch *erworben* werden – und nicht alle Merkmale, die anhand der PCL-R Liste identifiziert werden können, sind allein aufgrund neuronaler Fehlsteuerung "pathologisch", sondern können auch das Ergebnis einer erworbenen bewältigenden Strategie sein. Das gegenwärtige Psychopathie-Konzept nach PCL-R wird einer solchen Differenzierung in nicht ausreichendem Maße gerecht: Hiernach scheint die Abwesenheit von Angst *generell* als pathologisch deklariert zu werden. Die Verwendung des Begriffs 'Psychopathie' hat m.E. daher eine bislang nur beschreibende oder einordnende Funktion – vornehmlich für die forensische Psychologie.
Die These, wonach Psychopathie auch erworben werden kann, wird durch eine interessante Studie aus dem Jahr 2009 (veröffentlicht 2010) unterstützt: Sie zeigt, dass Psychopathen zwar durchaus *um den moralischen Wert* einer Handlung oder Entscheidung *wissen* – sich aber nicht darum kümmern, sondern sich vielmehr über die gebotene Moral *hinwegsetzen* (M.Cima, F.Tonnaer, M.Hauser: *Psychopaths know right from wrong but don't care*; in: Oxford Journals, Social Cognitive and Affective Neuroscience, doi: 10.1093/scan/nsp051). Ich nehme an, dass dieses "Hinwegsetzen über moralischen Bedenken" umso leichter möglich ist, je weniger Affekte von Angst in die Entscheidungsfindung tatsächlich hineinspielen. Anders herum ausgedrückt: Das *eigentlich hemmende Moment* in Entscheidungssituationen ist immer die *Angst per se* – und je besser diese Angst kontrollierbar geworden ist, etwa weil eine Bewältigungsstrategie auf die hinter der Angst stehende Bedrohung

entwickelt worden ist, umso leichter ist es dann auch, sich über die vermeintliche Bedrohung hinwegzusetzen, d.h. 'sich nicht drum zu kümmern'. Die Bedrohungen, die aus den Konsequenzen des unmoralischen Handelns befürchtet werden, scheinen für den Psychopathen kontrollierbar. Denkbar ist auch, dass Psychopathen intuitiv um die affektregulierende Wirkung ihres (meist hoch effizienten) bewältigenden Verhaltens wissen, weshalb sie es konsequent und zielgerichtet einsetzen – ungeachtet etwaiger moralischer Bedenken seitens Dritter. Über sog. Erfolgslernen verstärken sich dann solche Denk- und Verhaltensstrategien.

Kommen wir nun wieder zurück zum eigentlichen Thema dieses Kapitels, nämlich wie sich Beziehungen mit promisken Partner gestalten: Der Mangel an Liebe und Zuwendung von Seiten des promisken Bindungspartners führt schon bald nach Beginn der Beziehung nicht selten dazu, dass der monogame Partner eine manische Liebe oder Verliebtheit entwickelt oder ausbildet. Diese manische Liebe beim monogamen Bindungspartner beruht jedoch sehr wahrscheinlich auf Angstkonditionierung und Angstbindung, denn ein Mangel an Zuwendung hat immer zur Folge, dass der Liebende sein *Bindungsverlangen hemmen* oder unterdrücken muss – zumindest solange, bis etwaige Erfüllung eintritt: Dieses Hemmen oder Unterdrücken des eigenen Bindungsverlangens löst über eine gleichsam mechanistische *Wechselwirkung zwischen Hemmung und Angst* (d.h. Angst führt zu Hemmung und Hemmung zu Angst) immer gleichzeitig auch Angst aus. Genau diese Angst be-

fördert aber wiederum die Liebe und somit das Bindungsverlangen – und dieses höhere Bindungsverlangen erfordert dann aber wiederum ein stärkeres Hemmen und Unterdrücken desselben, sofern der promiske Bindungspartner seine geringe Zuwendungsbereitschaft nicht synchron erhöht, sondern diese unverändert beibehält. Dadurch verstärkt sich aber wiederum die Angst und infolge der stärkeren Angstbindung auch die Liebe usf. Somit kann sich hier eine Spirale oder ein sich selbst verstärkender Kreisprozess bilden, der sich bis zur manischen Liebe oder Verliebtheit hochschaukeln kann. Ähnliches dürfte für eine *restriktiv gehandelte Sexualität* gelten. Dieser Zusammenhang wäre eine Erklärung dafür, weshalb ein gewisser *Mangel an Zuwendung* tatsächlich das Bindungsverlangen oder die Liebe befördern kann!
Eine Ungleichheit in den Bindungseinstellungen zwischen promisken und monogamen Bindungspartnern befördert somit drastisch auch ein Ungleichgewicht in den gegenseitigen Bindungsverlangen. Und dieses Ungleichgewicht führt wie bereits erwähnt in aller Regel dazu, dass der monogame Bindungspartner die Liebe oder Zuwendung seines promisken Partners dann subjektiv als oberflächlich, unverbindlich, bestenfalls nur freundschaftlich oder gar als völlig fehlend ("defizitär") empfindet: Für ihn fehlen die für eine vertrauensvolle Bindung typischen Gefühle eines 'sich aufeinander Beziehens', einer intimen Vertrautheit und Verbundenheit und nicht zuletzt einer *Exklusivität* der Beziehung, die in Liebesbeziehungen immer erwartet wird. Derart intuitiv empfundene Defizite in der Qualität einer Beziehung haben durchaus

ihre Berechtigung und sollten daher dringend beachtet werden: In untrüglicher Weise reflektieren sie recht genau, wie es um die 'Liebe' und Einstellung des promisken Bindungspartners zu seinem Bindungspartner tatsächlich bestellt ist. Für den promisken Partner ist die Beziehung ist tatsächlich nur unverbindlich, vielleicht auch nur freundschaftlich – und schon gar nicht ist sie exklusiv. Nicht selten entstehen seitens des sich monogam verhaltenden Partners regelrechte Verdachtsmomente auf ein konkret untreues Verhalten des promisken Bindungspartners.

Ein weiterer, aber sehr wesentlicher und häufiger Konfliktpunkt in Beziehungen mit promisken Bindungspartnern, über den wir oben schon berichtet hatten, ist die *Eifersucht*: Sie stellt sich fast *nur* auf Seiten des liebenden (und daher in aller Regel auch monogam verhaltenden) Partners ein. Promiskuität ist mit dem biologischen Mechanismus der Eifersucht unvereinbar – zumindest solange, wie noch Liebe im Spiel ist. Will sagen: Im Falle von Liebe (oder einem anderen spezifischen Bindungsinteresse), löst promiskes Verhalten immer Eifersucht bei demjenigen aus, der liebt oder auf dessen Seite das Bindungsinteresse besteht. Liebe bildet – funktional betrachtet – *immer* die *Grundlage, notwendige Voraussetzung* oder Bedingung für *Eifersucht*. Mit anderen Worten: Fehlt Liebe (oder ein anderes spezifisches Bindungsinteresse), dann fehlt meist auch jegliche Eifersucht: Sie löst sich – verhaltensbiologisch gesehen – dann einfach nicht aus*).

*) Auch bei einem anderen *spezifischen* Bindungsinteresse als Liebe löst sich Eifersucht aus, wenn dieses Bindungsinteresse *bedroht* ist. Liebe bezeichnet lediglich eine Form von sexuellem

Bindungsinteresse gegenüber einer bestimmten (spezifischen) Bindungsperson. D.h. auch bei anderen Fällen von Bindungsinteressen als der Liebe, ist Angst jener zentrale Affekt, der zur Eifersucht führt. *Spezifität* des Bindungsinteresses meint, dass das Bindungsinteresse nur durch diese eine bestimmte (spezifische) Person erfüllt werden kann.

Ist Liebe (oder ein anderes Bindungsinteresse) als *voraussetzende* Bedingung für Eifersucht gegeben, dann ist eine nächste, zweite (und sozusagen *hinreichende*) Bedingung für Eifersucht der *Anlass*: D.h. unter den gegebenen oder voraussetzenden Bedingungen von Liebe stellt sich Eifersucht *immer nur dann* ein, wenn der Partner auch einen *Anlass* für die Auslösung von Eifersucht gibt. Solche Anlässe liefern promiske Bindungstypen zur Genüge. Das *verbindende* Element zwischen beiden komplexen Affekten – der Liebe und der Eifersucht – ist auch hier wiederum die *Angst*: Sie ist *immer* ein basaler Bestandteil *beider* komplexen Affekte – einerseits der romantischen bzw. manischen Liebe und andererseits aber auch der Eifersucht; hierdurch kommt letztlich auch die Verbindung zwischen beiden Affekten (der Liebe und der Eifersucht) zustande. Eifersucht entsteht immer nur auf Grundlage von Liebe (oder einem anderen spezifischen Bindungsinteresse) – und dort wo Liebe ist, ist daher *potenziell* immer auch Eifersucht. Meist bedarf es unter den gegebenen 'Umständen von Liebe' nur noch irgendwelcher konkreter äußerer Umstände oder Anlässe, die eine *Bedrohung* der Beziehung (oder eines anderen Bindungsinteresses) implizieren, um im konkreten Einzelfall beim Liebenden dann auch Eifersucht auszulösen. Über ihren → basalen Bestandteil der Angst ist Eifersucht

dann wiederum in der Lage, die manische Liebe zu befördern – denn auch hier ist es wiederum so, dass sich die Liebe bzw. das Bindungsverlangen über einen sich selbst verstärkenden Kreisprozess aus Liebe → Eifersucht → Angst → Liebe, bis zur Manie hochschaukeln und sich dann auf diesem hohen Niveau erhalten kann. Somit *kann* auch Eifersucht die Liebe tatsächlich befördern – und wer behauptet, nicht eifersüchtig zu sein, hat den Sachverhalt nur noch nicht so richtig und eingehend durchschaut: Entweder liegt dann auf seiner Seite (noch) keine Liebe vor, oder es besteht eine hohe Bindungssicherheit (Vertrauen) und es werden von anderer Seite keine Anlässe zur Eifersucht geliefert!

Promiske Bindungspartner haben demgegenüber mit Eifersucht meist kaum oder nur wenig Probleme: Durch ihr promiskes Bindungsverhalten sind ihre Bindungsbedürfnisse oft gleichmäßig gedeckt und bilden – wenn überhaupt – nur geringes Liebesempfinden aus. Demzufolge bildet sie auch nur wenig oder keine Angst und damit auch kaum oder keine Eifersucht in Bezug auf ihren Bindungspartner aus. Im Hinblick auf ihre sozialen und sexuellen Bindungsinteressen gegenüber ihren Partnern haben sie auch nur wenig zu verlieren: Den Bruch einer Beziehung empfinden sie selten als echten Verlust, ihre Trauer hält sich in Grenzen, und ihren Trost für etwaig daraus resultierende Bindungsdefizite substituieren sie aus anderen Beziehungen. Demgegenüber ist es dem *manisch Liebenden* aufgrund seiner hohen Angstbindung kaum möglich, sich selbst – d.h. aus eigenem Antrieb und ohne fremde Hilfe – aus solchen

Beziehungen zu befreien: Manisch Liebende sind i.a.R. vom anderen Partner hoch *emotional* abhängig (*beziehungsabhängig*) und entwickeln meist auch eine *Beziehungssucht* zum promisken Bindungspartner. Nicht selten wird diese von *sexuellen Zwangsverhalten* und/oder einer '*Sexsucht*' begleitet, die allerdings als *kompensatorisches Verhalten* zu verstehen ist: Das vom manisch Liebenden empfundene erhebliche Defizit an Bindung, Nähe und Zuwendung seitens des promisken Partners soll über ständige körperliche Nähe und häufig praktizierten Sex kompensiert werden. Demgegenüber neigt der promiske Bindungspartner aber wenig dazu, dieses Defizit durch mehr Zuwendung zu beheben, denn sein Bindungsverlangen und Bedürfnis nach Nähe und Zuwendung ist mangels Angstbindung und qua Verteilung auf mehrere Bindungs- oder Bezugspartnern bei weitem nicht so groß. Somit entwickeln sich Beziehungen mit promisken Bindungspartnern fast immer nur in eine Richtung, und letztlich findet die Liebesbeziehung am Ende der Entwicklung nur noch *einseitig* statt: D.h. einer liebt irgendwann manisch – während der andere kaum oder deutlich weniger liebt oder nur noch eine zweckgebundene, pragmatische Beziehung oder Einstellung unterhält. Wie wir später aber noch sehen werden, müssen solche 'pragmatisch geführten' Beziehungen nicht immer schlecht sein – und zwar dann, wenn sich die Ungleichheit in den gegenseitigen Liebesempfindungen mit dem biologischen Diktat der oben erwähnten *Dominanz- und Unterwerfungssexualität* deckt. Die Ausbildung eines pragmatischen Beziehungsstils oder Beziehungsmodells *kann* Symptom für promiske Bindungseinstellungen sein, muss es aber nicht.

Da manisch Liebende in längerfristigen Beziehungen mit promisken Bindungspartnern allmählich zu einem *verdrängenden* Denkmuster neigen, das vornehmlich dazu dienen soll, die im Grunde eindeutigen inneren Signale, Ahnungen, Intuitionen und Verdachtsmomente in Bezug auf den promisken und evtl. auch untreuen Partner zu verdrängen oder abzuspalten, um die innere ideale Vorstellung einer Beziehung mit diesem Partner aufrecht zu erhalten, besteht auf lange Sicht das Risiko, → *psychotische Störungen* oder Verhaltensformen auszubilden. Für die Experten unter den Lesern erinnern solche Bindungskonstellationen an die sog. *Doppelbindungstheorie*: Hierbei handelt es sich um ein kommunikationstheoretisches Erklärungsmodell zur Entstehung schizophrener Erkrankungen oder Verhaltensformen. Es beschreibt, wie Bindungs- oder Beziehungsabhängige ("emotional Abhängige") in *paradoxen* Entscheidungssituationen "schizophrene" oder genauer gesagt – *psychotische* – Verhaltensformen entwickeln können, wenn sie die Entscheidungssituation wegen ihrer starken emotionalen Bindung oder Abhängigkeit *nicht verlassen* können und deshalb versuchen, die paradoxe (und im Grunde nicht lösbare) Situation dennoch zu lösen. Für Bindungs- oder Beziehungsabhängige, wie es manisch Liebende meist sind, können solche paradoxen Entscheidungssituationen bereits *dann* entstehen, wenn sich der promiske Bindungspartner *nicht authentisch* verhält, weil er bspwse. etwas zu verbergen hat. Nicht authentisches

Verhalten entsteht *immer dann* und bereits zu einem relativ frühen Zeitpunkt, *wenn* Reden und Verhalten auseinanderfallen – bspwse. indem der promiske Partner (in täuschender Absicht) seine Liebe beteuert, während sein Verhalten aber völlig andere (nämlich diametrale) Signale zu diesen Beteuerungen vermittelt. In solchen extrem divergenten und scheinbar unlösbaren Situationen – die der Bindungsabhängige infolge seiner emotionalen Abhängigkeit aber nicht verlassen kann (oder will) – liegt dann eine bevorzugte und für ihn recht naheliegende Lösungsstrategie dieser Situation darin, exakt jene Signale zu *verdrängen*, die zu dieser Paradoxie führen: D.h. infolge seiner Abhängigkeit wird er mit hoher Wahrscheinlichkeit dazu neigen, den Beteuerungen seines Partners zu glauben und seine "innere Stimme" – die *Intuition*, die ihm aber völlig andere Signale vermittelt – zu verdrängen. Diese innere Stimme – seine Intuition – wird jedoch im Laufe der Zeit immer lauter, bis sie sich schließlich zur psychotischen Störung oder zu der oben zitierten psychotischen Verhaltensform auswächst. Spätestens kann es erforderlich sein, professionelle Hilfe hinzuzuziehen.

Individuelle Bindungseinstellungen schlagen sich immer auch in den *idealen Vorstellungen* der Partner darüber nieder, wie sie ihre Beziehung führen wollen – d.h. in ihren → *Beziehungsmodellen*: Menschen mit tendenziös *monogamen Bindungseinstellungen* bevorzugen in aller Regel auch *monogame Beziehungsmodelle*. Demgegenüber präferieren Menschen mit einer tendenziös *promisken Bindungseinstellung* auch ein *promiskes, polygames oder "offenes"* Beziehungsmodell. Daneben kann man aber auch die Beobachtung machen, dass es auch Menschen gibt, die zwar *vorgeben*, monogame Beziehungen führen zu *wollen*, sich aber *dennoch promisk verhalten* und *keine exklusiven* Bindungen oder Beziehungen zu einer bestimmten (spezifischen) Bindungsperson aufbauen können. Es handelt sich dabei um ein Auseinanderfallen von *Reden und Verhalten* – um ein → *Dissoziieren* oder auch um *nicht authentisches Verhalten*. Obwohl es relativ häufig vorkommt, ist den meisten Menschen ein solches Auseinanderfallen von Reden und Verhalten nicht bewusst. Die *bewusste Form* dieses Auseinanderfallens oder Dissoziierens ist die sog. *Lüge*, die es auch in einer pathologischen Variante gibt (→ Psychopathie, → pathologisches Lügen). Besonders häufig ist *unbewusstes* Auseinanderfallen von Reden und Verhalten gerade bei solchen Menschen zu beobachten, die in ihrer Kindheit unter einer repressiven Dominanz (meist ihrer Eltern) aufwuchsen – und zwar dergestalt, dass sie unter Androhung von Gewalt zu einem anderen Verhalten gezwungen wurden, als sie selbst beabsichtigten, sich verhalten zu wollen. Diese Menschen gehen allmählich dazu über, ihr eigenes affektives Erleben oder intuitives Empfinden *umzuinterpretieren*, um es mit dem von den Eltern erzwungenen (von ihnen gewollten) Verhalten in Einklang zu bringen. Dabei entstehen Divergenzen zwischen *Reden* und *Verhalten*, die sich durch ständiges Beüben im Laufe der Zeit zu nicht authentischem Verhalten – und in extremer Form auch zu (pathologischem) Lügen – manifestieren, d.h. zu dauerhaftem Verhalten übernommen werden. Diese Menschen leiden später oft

selbst unter einem so erworbenen *starken Unvermögen*, die eigene Intuition oder das eigene affektive Erleben richtig zu verstehen oder richtig zu interpretieren. Sie leiden gleichzeitig auch daran, es in ein ethologisch richtiges (d.h. affektregulierendes) Verhalten so umzusetzen, dass sich die primär ausgelösten (meist erregenden) Affekte, die zu diesem Verhalten führten, wieder abschalten. In der wichtigen Frage darüber, welcher von beiden Wahrnehmungen einer Information, die ein Mensch in der Interaktion mit einem anderen empfängt, denn nun mehr *Wahrheitsgehalt* beizumessen ist – dem Reden *oder* dem *Verhalten* – ist dem *Verhalten* eindeutig der Vorzug zu geben: Menschen erkennt man weitaus besser an ihrem Tun und Verhalten, als an dem, was sie vielleicht sagen oder versprechen. Will sagen: *Verhalten* unterliegt weitaus mehr einer *verhaltensbiologischen* (und meist unbewussten) Steuerung, als das Reden: *Reden* ist bewusstes Interpretieren und damit eine *spezifische Leistung unseres Bewusstseins* (BWS). Dieses BWS müssen wir als eine eigene Entität neben der affektiven Entität unseres Wesens verstehen, mit der wir versuchen, die *affektive* (und stammesgeschichtlich viel ältere) Entität unseres Wesens in eine *bewusste* Ebene zu transformieren – sie etwa zu interpretieren. Bei dieser Umsetzung, Transformation oder Interpretation unserer affektiven Seite kommt es nicht selten zu *Fehlinterpretationen*. Zudem sind wir aufgrund begrenzter Kapazitäten unseres BWS zur *dauerhaften bewussten* Kontrolle unseres vorrangig affektiv und unbewusst gesteuerten Ausdrucksverhaltens kaum in der Lage. D.h. im Vergleich '*Reden* vs. *Verhalten*' liegt das beobachtbare Verhalten eines

Menschen der *Wahrheit* seiner Absichten weitaus näher, als er es vielleicht durch sein Reden zu beteuern versucht. Dieses 'Erkennen' seiner Absichten anhand des Ausdrucksverhaltens ist ein *intuitives* – d.h. es erschließt sich uns in unserer → *Intuition*.

Kommen wir abschließend zu einem Fazit aus diesen Betrachtungen darüber, wie sich Beziehungen mit promisken Partnern gestalten: In aller Regel gestalten sie sich gleich von Beginn an äußerst problematisch und konfliktträchtig – besonders dann, wenn die Bindungseinstellungen *erheblich* divergieren: Weichen die Vorstellungen oder Beziehungsmodelle darüber, wie Beziehung stattfinden soll, zu sehr voneinander ab – d.h. bevorzugt ein Bindungspartner etwa einen promisken Bindungsstil oder ein promiskes Beziehungsmodell, während der andere sich eher eine monogame Bindungseinstellung wünscht und diese selbst auch hat – so sind Konflikte bereits zielsicher vorprogrammiert. Gerade für Bindungseinstellungen gilt das → *Homogamieprinzip*, das auf Merkmalsähnlichkeiten basiert ("gleich und gleich gesellt sich gern"). Nicht selten bilden die Partner promisker Bindungstypen Angstbindungen, manische Lieben sowie Beziehungsabhängigkeiten aus und bleiben häufig in diesen Beziehungen gefangen. Auch muss darauf hingewiesen werden, dass sie auf Dauer mit erheblichen gesundheitlichen und psychischen Risiken und Belastungen rechnen müssen.

Damit kann nun nicht gesagt werden, dass Verbindungen mit promisken Bindungspartner generell zu einem Scheitern verurteilt sind. Nach dem Homogamieprinzip wäre anzunehmen, dass Verbindungen

auch unter promisk eingestellten und verhaltenden Bindungspartnern gut gehen *können* – zumindest *solange*, wie bei noch keinem der Beteiligten Liebe im Spiel ist. Wir werden im übernächsten Kapitel auf ganz bestimmte Konstellationen solcher Liebesbeziehungen noch zu sprechen kommen.
Im nächsten Kapitel wollen wir zunächst ein paar Überlegungen darüber anstellen, wie wir aus einer *ethologischen Sicht* mit Untreue angemessen umgehen können: Ein *ethologisch richtiges* Verhalten meint hier ein *psychologisch gesundes* (psychohygienisches) Verhalten – nicht zu verwechseln mit *ethisch richtigem* Verhalten, das auch Aspekte von Moral berücksichtigt: Die Konfrontation mit Untreue hat in aller Regel immer erhebliche Auswirkungen auf unser affektives Erleben und auch auf unser gesamtes psychisches Befinden. Wir fühlen uns in aller Regel zutiefst verletzt und gedemütigt – es folgen lange Phasen mit intensiven Gefühlen oder Affekten der Angst in Verbindung mit Sehnsucht, Eifersucht und Liebeskummer, die sich mit Aggressionen und verwandten Affekten wie Hass, Wut, Zorn und nicht zuletzt auch mit Gedanken an Rache und Vergeltung abwechseln. Im Grunde dienen diese Affekte und ihre Ausdrucksverhalten aber dazu, sie (diese Affekte) zu regulieren, so dass sie sich wieder abschalten (affekt- oder konvergenzregulierendes Verhalten, s. M. Hauser: *Was uns bewegt – Wie Affekte unser Leben bestimmen. Ein Streifzug durch ein kybernetisches Modell menschlichen Verhaltens*; vorauss. 2016). Hemmen wir die regulierenden Ausdrucksmuster dieser Affekte, weil wir etwa die strafrechtlichen Konsequenzen aus diesem Handeln fürchten (wie

etwa bei Rache), so bleiben diese Affekte b.a.w. aktiviert und wir erleben – quasi als letzte Phasen eines affektregulierenden Verhaltens – Stimmungen, Affekte oder Gefühle von Frustration, Resignation, Trauer und Depression. Im Kapitel über die Angstbindung (Ziff 1.2) hatte ich in einem kurzen endokrinologischen Exkurs u.a. auch darüber berichtet, dass der 'Bewältigungsbotenstoff' Dopamin im Falle ausbleibender Bewältigung in jene Botenstoffe umgewandelt wird, die für die typischen Gefühle von Frustration und Resignation verantwortlich sind. Diese Affekte sind quasi die letzten Ausläufer eines konvergenzregulierenden Verhaltens – die wir dann aushalten müssen, wenn uns Bewältigung nicht gelingt oder bewältigendes Handeln versagt bleibt. Wir können dann bestenfalls noch versuchen, sie zu kompensieren, zu sublimieren oder zu substituieren.

Im nächsten Kapitel möchte ich ein *ethologisch richtiges Verhalten* im Umgang mit Untreue diskutieren, das eine bestimmte regulierende Strategie verfolgt – nämlich gezielt solche Umstände herbeizuführen, die zu einem raschen Abklingen oder Abschalten jener *stark erregenden* Affekte führen, die Angst als basalen Bestandteil beinhalten.

Umgang mit Untreue

Untreue kann *nicht* wirksam dadurch begegnet oder abgewendet werden, indem der Liebende seine Liebe oder Zuwendung zum untreuen Partner noch *zusätzlich* erhöht. Man muss nämlich sehen, dass sich Bindungsbedürfnisse oder Bindungsverlangen – und damit auch Liebe – *abschalten, wenn sie erfüllt* oder darüber hinaus vielleicht sogar übererfüllt werden (s. Kap. → *Bedürfnis, Sättigung und Gewöhnung – Wann sich Liebe abschaltet*). Dieser Sachverhalt ist gerade in Beziehungen mit promisken Bindungspartnern von besonderer Bedeutung, da deren spezifisches Bindungsverlangen qua sozialer Streuung ohnehin schon chronisch gering ist und ihr Sättigungsbereich deshalb auch schon früher erreicht wird. Bedürfnisse im Allgemeinen – und Bindungsbedürfnisse oder Bindungsverlangen (auch Liebe) im Besonderen – nähren sich immer auch aus einem gewissen *Mangel an Erfüllung* dieser Bedürfnisse. Hinzu kommen Bindungseffekte über den Mechanismus der Angstbindung – etwa dann, wenn das Bedürfnis nicht sofort erfüllt werden kann, sondern gehemmt oder unterdrückt werden muss: Ein *Defizit* oder Mangel in einem Bedürfnis bedeutet gleichzeitig nämlich immer auch seine Hemmung oder Unterdrückung – zumindest für die Dauer bis zur Erfüllung – und infolge der oben bereits erwähnten Wechselwirkung zwischen Hemmung und Angst (Angst führt zu Hemmung und Hemmung zu Angst) führt erzwungene Hemmung oder Unterdrückung des Bedürfnisses zwangsläufig immer auch zu einer gewissen Angst, die wiederum die Angstbindung und dadurch auch die

Liebe befördert. Somit ist ein gewisser Mangel an Zuwendung und eine daraus resultierende Angst des Partners im Hinblick auf die Bindung oder Beziehung fast immer auch *beziehungsfördernd*: Die Angst des Partners führt generell dazu, dass sein Explorationsverhalten weitgehend unterdrückt, seine Aufmerksamkeit auf sein Objekt fokussiert und er dadurch 'bei der Stange' bleibt. Somit kann es für die Liebe und Treue eines Partners auch durchaus förderlich sein, ihn in konflikthaften Situationen *nicht ständig* zu beruhigen und ihn von seinen Sorgen und Ängsten zu befreien, sondern ihn gelegentlich auch in gewissen kleinen oder großen Befürchtungen zu belassen.

Wie eingangs dieses Kapitel erwähnt, ist in den allermeisten Fällen von Untreue speziell wegen des bedürfnisabschaltenden Mechanismus der Sättigung bzw. der Übersättigung ein 'Mehr an Liebe' oder Zuwendung regelrecht *kontraproduktiv*. Einzig das *Untreuemotiv* aus Bindungsmuster 1.1. – das Aufsuchen einer Ersatzperson aus Trost für fehlende oder ausbleibende Befriedigung wichtiger Bindungsbedürfnisse – mag da eine singuläre Ausnahme darstellen, der mit einem 'Mehr' an Zuwendung durchaus wirksam begegnet werden kann. Meist ist es jedoch so, dass gerade manisch Liebende dazu neigen, die Bindungsbedürfnisse ihres Partners durch ihr eigenes hohes Bindungsinteresse oder -verlangen bereitwillig *überzuerfüllen*, wodurch jedoch genau der gegenteilige Effekt eintritt – nämlich dass sich das ohnehin schon geringe Bindungsverlangen des Partners (also dessen Restliebe) infolge Sättigung endgültig abschaltet und im Falle einer Übersättigung

sogar in Aversion, Abneigung oder Abwehr verkehrt. Eine solche Erhöhung der Zuwendung an entgegengebrachter Liebe gegenüber dem nicht oder weniger Liebenden oder promisken Bindungspartner geschieht vom manisch Liebenden aus meist völlig unbemerkt. Ebenso ist dem manisch Liebenden nur selten verständlich, warum der Partner nicht genauso fühlt und genauso liebt wie er. In letzter Konsequenz führt seine hohe Bindungsbereitschaft über die beschriebenen Mechanismen meist dazu, dass sich die Untreueneigung des Partners sogar noch erhöht und sich die Bindung dadurch letztendlich *einseitig* auflöst. Und oft handelt es sich dabei um solche Beziehungskonstellationen, in denen sich *ein* Partner bereits "entliebt" hat – d.h. nicht mehr liebt und sich vielleicht bereits auch promisk verhält – während der andere Partner demgegenüber nach wie vor liebt und sich zumeist auch noch nach wie vor monogam verhält.
In den meisten Fällen sind solche einseitigen Beziehungskonstellationen mit divergierenden Bindungseinstellungen auf lange Sicht *kaum* zu retten: Bei Bindungseinstellungen handelt es sich nämlich um *persönlichkeitsimmanente* und damit um weithin stabile und *dauerhafte* Eigenschaften, die bis weit in die Lebenszeit reichen. Zwar haben wir an anderer Stelle auch davon gesprochen, dass es sich bei unserem Bindungssystem um ein "für neue Bindungserfahrungen *zeitlebens offenes* Bindungssystem" handelt – was nun den Einwand erlauben würde, dass man sich in seiner Bindungseinstellung auch ändern könne. Das wäre grundsätzlich auch möglich – aber zum einen geschehen solche Veränderungen nur äußerst langsam, und dann auch nur unter der

Voraussetzung oder Bedingung, dass entsprechende individuelle Bindungs- oder Beziehungserfahrungen *vorausgehend* gemacht werden – oder sich gewisse Umgebungsparameter ändern. Dabei spielen auch kulturelle und gesellschaftliche Strömungen (Mainstreams) eine Rolle, die auch regelmäßig Modelle und Vorbilder dafür liefern, wie Beziehungen gelebt werden können. Was die Veränderung der Bindungseinstellungen angeht, so war in unserer Kultur im vergangenen halben Jahrhundert seit Einsetzen der 'sexuellen Revolution' aber *nur eine* Entwicklungsrichtung zu beobachten: nämlich die, von einer tendenziös monogamen Bindungseinstellung, hin zu einer tendenziös promisken (was wiederum auch zeigt, wie schwierig es ist, sich kulturellen Trends entziehen zu wollen). Erst in jüngerer Zeit will man (theoretisch zumindest) wieder Anzeichen für eine leichte Trendumkehr – hin zu monogamem Verhalten – beobachten, was *auch* die Interpretation zulässt, dass hier bereits ein demografisches Überschwingen stattgefunden haben könnte, so dass zwischenzeitlich möglicherweise ein erträgliches (d.h. verhaltensbiologisch 'normales') Maß eines promiskuitiven Verhaltens in der Bevölkerung erreicht oder auch bereits überschritten gewesen sein könnte. Darauf scheinen zumindest die Ergebnisse der bereits oben zitierten britischen Natsal-3-Studie zum Sexualverhalten der britischen Bevölkerung hinzudeuten (*Changes in sexual attitudes and lifestyles in Britain through the life course and over time. Findings from: The Third National Survey of Sexual Attitudes and Lifestyles (Natsal-3)*; published November 26, 2013, in: The Lancet 2013; 382: 1781-94.

Promiske Bindungseinstellungen werden aufgrund ihrer *persönlichkeitsimmanenten* und damit weithin Lebenszeit überdauernden Eigenschaft sehr wahrscheinlich immer wieder zu Untreue führen – auch in nachfolgenden Beziehungen mit anderen Partnern*) – und dies nahezu auch unabhängig davon, mit welchen Partnern die künftigen Beziehungen geführt werden: Promiske Bindungseinstellungen sind fast immer zuverlässige Prädiktoren für künftige Untreue und Beziehungskonflikte.

*) Eine Ausnahme mögen hier Menschen darstellen, die mehrere Bindungseinstellungen erworben haben und sich daher in ihren Bindungseinstellungen differenzieren können. D.h. sie können sowohl die eine, wie auch die andere Einstellung annehmen und diese Zustände auch kontrollieren.

In Beziehungen mit promisken Bindungspartnern stellen sich die (hier: meist liebenden und dann auch emotional abhängigen) Partner nach einer Konfrontation mit Untreue oft auch die Frage, wie sie denn der Untreue ihrer Partner künftig begegnen oder mit dieser umgehen sollen. Gerade manisch Liebende – die ja regelmäßig beziehungsabhängig sind – machen sich in diesen Richtungen ausgiebige Gedanken, nur um sich nicht von ihren geliebten Objekten oder Partnern trennen zu müssen. Nicht selten suchen sie dabei auch nach solchen Lösungen, nämlich die eigene persönliche Haltung oder Einstellung in Bezug auf die Untreue ihres Bindungspartners so zu verändern, dass ihnen ein Weiterführen der Beziehung mit diesem Partner möglich wird. Genaue Untersuchungen solcher Konstellationen lassen jedoch erkennen, dass solche Einstellungsänderungen letztlich

keine dauerhaft erträglichen und annehmbare Lösungen für die beziehungsabhängigen Partner darstellen, da solche Konstellationen grundlegend gegen den phylogenetisch gewachsenen und sehr starken Mechanismus der *Eifersucht* verstoßen – zumindest solange, wie noch Liebe im Spiel ist: D.h. der Liebende wird sich – zumindest solange, wie er noch liebt – immer wieder mit seiner Eifersucht konfrontiert sehen, sobald der promiske bzw. untreue Partner auch nur Anlässe dazu liefert.

Im vorigen Kapitel hatte ich auch über *paradoxe Entscheidungssituationen* in emotional abhängigen Beziehungskonstellationen berichtet, die gerade deshalb zu → *psychotischen Verhaltensformen* führen können, weil der emotional Abhängige eine solche Konstellation i.a.R. nicht verlassen kann oder auch nicht verlassen *will* – und deshalb *versucht*, die paradoxe (aber gleichzeitig unlösbare) Situation dennoch über ein entsprechendes Anpassungsverhalten aufzulösen (Doppelbindungstheorie). Ich hatte u.a. auch eine Lösung aus diesem Dilemma angekündigt – die nun aber gerade darin besteht, die Konstellation *tatsächlich zu verlassen*, wodurch die paradoxe Situation aufgelöst wird. Auch hatte ich gegen Ende dieses vorigen Kapitels von einem *ethologisch richtigen* Verhalten im Umgang mit Untreue gesprochen – nämlich möglichst solche bestimmten Umstände herbeizuführen oder herzustellen, die zu einem raschen Abklingen oder sogar Abschalten der stark erregenden Affekte führen, wodurch es dann möglichst rasch zu einer inneren Beruhigung kommen soll. Ein solcher herbeigeführter Umstand eines etho-

logisch richtigen Verhaltens, um mit einer Beziehung gedanklich 'abschließen' und dadurch schneller zu innerer Beruhigung gelangen zu können, wäre beispielsweise, sich *Gewissheiten* darüber zu verschaffen, dass konkretes Untreueverhalten auch *tatsächlich* stattfindet oder stattgefunden hat. Sie sind für den Ablösungs- oder Befreiungsprozess aus einer Beziehungsabhängigkeit äußerst hilfreich und erleichtern den Schritt erheblich, solche Beziehungskonstellationen zu verlassen. Zwar wird in einem solchen Fall der manisch Liebende trotzdem mit hoher Wahrscheinlichkeit an Liebeskummer leiden (einer Form von Depression), aber er wird es in jedem Fall auch dann, wenn er in der Beziehung mit dem promisken Partner verbleibt – allerdings mit dem entscheidenden Unterschied, dass sich nach Verlassen der Beziehung der Liebeskummer i.a.R. sukzessive abschwächt, während dies im Falle einer Fortsetzung der Beziehung sicher nicht stattfinden wird. Um Liebeskummer wirksam zu begegnen, empfiehlt es sich, Bindungsinteressen zu substituieren, was letztlich meint, sich alsbald wieder in eine neue Beziehung zu begeben, aber (im hier diskutierten Fall eines monogam liebenden Partners) diesmal mit einem möglichst ebenso liebenden Partner, mit möglichst gleicher oder ähnlicher (hier: monogamer) Bindungseinstellung. Die Therapie von Liebeskummer beruht ja gerade auf dem plausiblen Zusammenhang, dass sich Bindungsverlangen – mithin also auch Liebe und in dessen Folge auch Liebeskummer – konsequent *dann* 'abschalten', wenn das Bindungsverlangen erfüllt oder bestenfalls sogar noch übererfüllt wird. Dies gelingt am ehesten in einer liebevollen Beziehung mit

einem liebenden Partner mit hoher Zuwendungsbereitschaft, was in monogamen Liebesbeziehungen und bei monogamen Bindungseingestellten am ehesten der Fall ist. Auch sei hier nochmal an das Homogamieprinzip erinnert, wonach mit Blick auf die *Stabilität* und *Zufriedenheit* einer Beziehung gerade die Bindungseinstellungen der Partner weitgehende Übereinstimmung erfordern.

In Differenzierung zum eben Gesagten möchte ich hinsichtlich der Frage, wie einer Untreue begegnet oder mit ihr 'umgegangen' werden kann, im Folgenden noch einen *theoretischen* Lösungsansatz vorstellen: Nach dem Homogamieprinzip sind Beziehungen auch unter promisken Partnern grundsätzlich möglich – nämlich dann, wenn *beide* Bindungspartner promisk bindungseingestellt sind. D.h. man könnte daher dem monogam liebenden Partner vorschlagen, nun ebenfalls eine promiske Bindungseinstellung zu gewinnen. Dieser Lösungsansatz ist aber deshalb "theoretisch", weil für romantisch oder manisch Liebende die *praktische* Umsetzung dieser theoretischen Lösung gewisse Schwierigkeiten bereitet, wie ich anhand der nun folgenden Betrachtungen näher erläutern möchte: Die Konfrontation mit Untreue ist in aller Regel *nur für den liebenden* Partner schmerzlich – und zwar allein aufgrund der Tatsache, *dass* er noch liebt. Der untreue Partner hingegen hat mit Untreue in aller Regel kaum ein Problem, da dessen Liebe schon vorher bereits abgeschaltet war, so sie denn *überhaupt* vorhanden war. Vor dem Hintergrund unserer These – nämlich, dass romantische oder manische Liebe eine Form von Angstbindung zum

geliebten Objekt ist, die auf *Angstkonditionierung* in Bezug auf das geliebte Objekt beruht – läge der theoretische Lösungsansatz spezifisch darin, die *Angstkonditionierung rückgängig* zu machen: Bei der (sog. klassischen) Angstkonditionierung wird ein zunächst noch "unkonditionierter" oder neutraler Reiz oder Stimulus (US) – nämlich das anfangs noch *neutrale* Objekt oder der noch *neutrale* Partner, der im Laufe der Objekt- oder Partnerkonditionierung zum Liebesobjekt wird – mit dem *konditionierenden* Reiz oder Stimulus (CS; hier die Angst) *konditioniert*, wodurch *beide Reize* (die Angst und das Objekt oder Partner) über den Konditionierungsprozess in *Verbindung* gebracht und miteinander *verknüpft* werden*).

*) US = unconditioned stimulus; CS = conditioned stimulus. Die hier verwendete Deklaration weicht von der verwendeten Deklaration anderer Autoren und Literaturen ab (so z.B. in Wikipedia, zum Artikel: *Klassische Konditionierung*, Stand 11/2014). Überhaupt scheint es m.E. eine gewisse Verwirrung in dieser Begriffsverwendung zu geben: So werden Affekte, die ja per se *konditionierend* wirken und sich *nur* unter ganz *konkreten Bedingungen* (also 'bedingt') auslösen, als sog. 'unbedingte Reize' (Unconditioned Stimulus) oder auch als 'unbedingte Reaktionen' beschrieben, was jedoch bei genauer Betrachtung der Sachverhalte nicht stimmt: Affekte sind ja gerade bedingte Reaktionen, die eine gewisse bestimmte ("bedingte") Wahrnehmung voraussetzen. Ebenso fehlt in der bestehenden Deklaration eine Differenzierung dahingehend, was *konditionierend* wirkt (nämlich der Affekt) und was daraufhin mit diesem Affekt *konditioniert* wurde (nämlich der anfangs *neutrale* Reiz oder das anfangs *neutrale* Objekt).

D.h. im Laufe der Objekt- oder Partnerkonditionierung wird das ursprünglich noch neutrale Objekt oder der ursprünglich neutrale Partner über die Auslösung

von Affekten – vornehmlich objektspezifischer Angst aus erwarteter Belohnung (etwa infolge sexueller Attraktivität) – und daran anschließender Belohnung zum *konditionierten* Objekt und damit zum späteren Liebesobjekt – aber gleichzeitig auch zum Bedrohungsobjekt. Bei der romantischen und mehr noch bei der manischen Liebe ist jedoch der an der Konditionierung maßgeblich beteiligte und dominierende Affekt spezifisch die Angst, wodurch die starke Angstbindung zum Objekt bzw. Partner zustande kommt. Der neurobiologische Mechanismus, der dieser Verknüpfung oder Kontextualisierung bei der Konditionierung zugrunde liegt, ist die oben bereits erläuterte Langzeitpotenzierung (LTP): Sie führt zur *gemeinsamen* Einspeicherung beider Reize (neutraler Objektreiz + Angstreiz), wodurch sie in Zusammenhang gebracht, d.h. *kontextualisiert* werden. An anderer Stelle hatten wir gesagt, dass hierzu ein gewisses Maß an intensiver ZNE erforderlich ist, um die LTP zu bewirken, und ferner, dass Angst immer ein effizienter Treiber oder Intensivierer dieser ZNE ist: Ihr kommt eine außerordentlich stark konditionierende Wirkung zu. Mit der Angstkonditionierung wird das eigentlich geliebte Objekt oder Partner aber gleichzeitig auch zum Angst- und Bedrohungsobjekt. Der *theoretische* Lösungsansatz läge nun darin, die Angstkonditionierung *rückgängig* zu machen, was eine Entkopplung des Objektes (der Partner) von der Angst bedeutet und wodurch der Partner wieder zu einem neutralen Objekt würde. D.h. der Partner hätte dann wieder den Objektstatus, den er am Anfang der Beziehung hatte und in welchem er etwa nur auf seine

sexuelle Attraktivität, Appetenz oder Erotik reduziert war.
Leider zeigen Löschungsversuche oder Versuche zur → *Extinktion* konditionierter Inhalte oder Kontexte, dass sich gerade Angstkonditionierungen nie vollständig löschen lassen. Ganz im Gegenteil erweisen sie sich als besonders resistent: Selbst wenn das Objekt nicht mehr im Kontext von Angst auftritt, sondern über einen längeren Zeitraum mit gegenteiligen, etwa belohnenden Affekten konditioniert wird (→ *Gegenkonditionierung*), wird der einstmals angstkonditionierte Kontext dennoch nicht vollständig gelöscht, sondern nur *vorübergehend abgeschwächt* oder *außer Kraft* gesetzt: Mit zunehmender Annäherung an die einstmals konditionierende Labor- oder Umgebungsbedingung (das ist jene Umgebungsbedingung, unter welcher die Angstkonditionierung stattfand), nehmen auch die Schlüsselreize aus dem angstkonditionierten Kontext zu, wodurch der gesamte Kontext sukzessive wieder auflebt und dann auch die konditionierte Angst wieder in Erscheinung tritt. Die einzelnen Schlüsselreize oder Reizmerkmale aus dem konditionierten Kontext werden dann *intuitiv* als Vorboten einer annähernden Bedrohung wahrgenommen. Der wohl *bedeutendste Schlüsselreiz* im gesamten angstkonditionierten Kontext ist aber immer das *Objekt* selbst – d.h. der Partner, der gerade für romantisch oder manisch Liebende infolge Angstkonditionierung (neben seiner Funktion als Liebesobjekt) gleichzeitig auch Bedrohungsobjekt ist.
Übertragen auf die romantische Liebesbeziehung bedeutet das beispielsweise, dass romantisch Liebende, die mitten in einer Phase ihrer romantischen (oder

manischen) Verliebtheit von ihrem Liebesobjekt getrennt werden, einem signifikant hohen Risiko ausgesetzt sind, sich dann und dadurch erneut in ihr Liebesobjekt zu verlieben, wenn und indem sie diesem wieder begegnen: Durch den Objektreiz lebt der gesamte einstmals konditionierte Kontext lebt (als zentraler Schlüsselreiz) wieder auf und wird nahezu vollständig wieder aktiviert, selbst wenn eine solche Trennung über Jahre bestand.

Obwohl vollständige Löschungen angstkonditionierter Inhalte oder Kontexte nicht möglich sind, zeigt sich aber, dass es über *zusätzliches Lernen* zu einer signifikanten *Abschwächung* angstkonditionierter Inhalte und Kontexte kommt. Ein solches *zusätzliches Lernen* findet beispielsweise beim *Aufkonditionieren* oder beim eben erwähnten *Gegenkonditionieren* statt. Vor allem aber führt das *Erlernen bewältigender Strategien* auf vermeintliche Bedrohungen zu einer signifikanten Abschwächung angstkonditionierter Inhalte – u.U. sogar bis zu einer vollständigen Entkopplung. Diesen Sachverhalt hatten wir bereits oben zum Phänomen der Psychopathie erläutert.
Beim *Aufkonditionieren* wird der konditionierende Affekt (z.B. Angst, sexuelle Appetenz) auch mit anderen Objekten in Verbindung gebracht, wodurch dem Konditionierten dann mehrere Objekte unter diesem Affekt zur Verfügung stehen und sich der Affekt bezogen auf nur *ein* konditioniertes Objekt abschwächt. Dieser Abschwächungseffekt kommt vermutlich durch eine Streuung der Fokussierung auf mehrere (zur Auswahl stehende) Objekte zustande. Solche Formen eines zusätzlichen Lernens laufen mit

Blick auf soziale und sexuelle Bindungsbedürfnisse auf promiskuitive Verhaltensstrategien hinaus.
Beim *Gegenkonditionieren* wird das Liebesobjekt (d.h. der Partner, der gerade für den manisch Liebenden hoch mit Angst konditioniert ist) über einen längeren Zeitraum mit entgegengesetzten Affekten als der Angst – nämlich der Belohnung – konditioniert. Dies würde aber voraussetzen, dass der Partner die übersteigerten sozialen und sexuellen Bindungsverlangen des manisch Liebenden über einen gewissen Zeitraum hinweg konsequent erfüllt oder sogar übererfüllt. Neben der Gegenkonditionierung mit belohnenden Affekten würden sich auch die Mangelbedürfnisse aufheben, aus welchem sich manische Liebe im Wesentlichen nährt. Die angstkonditionierten Kontexte würden allmählich in den Hintergrund treten, und durch die konsequente Erfüllung (oder Übererfüllung) würden die Bindungsbedürfnisse allmählich nachlassen – und damit auch die Liebe. Mittelfristig würde dadurch eine Art Entlieben stattfinden. Ein solcher Effekt eines sich Entliebens ist in Paarbeziehungen mit konsequenter Erfüllung oder Übererfüllung gegenseitiger Bindungsverlangen (oder auch nur auf einer Seite) auch tatsächlich zu beobachten: Die verhaltensbiologischen Mechanismen dieses Phänomens sind im Kapitel → *Bedürfnis, Sättigung und Gewöhnung – Wann sich Liebe abschaltet*, beschrieben. Bei realistischer Betrachtung dürfte eine solche Lösungsstrategie jedoch daran scheitern, dass seitens eines promisken bzw. kaum liebenden Partners eine derart hohe Zuwendungsbereitschaft kaum zu erwarten sein dürfte.

Unter *zusätzlichem Lernen* wird auch ein *Erlernen bewältigender Strategien* auf vermeintliche Bedrohungen verstanden. "Vermeintlich" deswegen, weil sich *Angst* (als affektives Korrelat auf subjektiv empfundene Bedrohung) immer nur *relativ zur Bewältigungsfähigkeit* auf diese Bedrohungen einstellt. Diesen Zusammenhang hatte ich bereits beim Phänomen der → *Psychopathie* beschrieben: Ein Umstand wirkt nur soweit und nur solange Angst auslösend (und damit subjektiv bedrohlich), wie noch keine ausreichende *Bewältigung* auf diese Bedrohung entwickelt worden ist. Sobald und soweit Bewältigungskompetenzen auf eine bestimmte Bedrohung entwickelt und dauerhaft etabliert worden sind, verliert sich ihr bedrohliches Potenzial und wirkt dann auch nicht mehr Angst auslösend. Diese Variante eines zusätzlichen Erlernens bewältigender Strategien bietet im Hinblick auf die Frage dieses Kapitels – nämlich wie mit Untreue umgegangen werden kann – einen vielversprechenden Lösungsansatz: Untersuchungen an LTP-sensiblen Neuronen zur *Rückgängigmachung* von LTP*) (der zentrale neurobiologische Mechanismus bei der Konditionierung), brachte zutage, dass ausgerechnet *Explorationsverhalten* – und hier vor allem die Erkundung *neuer* und *angereicherter Umgebungen* (enriched environments) – zu einer *teilweisen,* aber dennoch signifikanten Aufhebung bzw. Rückgängigmachung der LTP führten (T. Kaschel: *Die Langzeit-Depression in der lateralen Amygdala*; Dissert. v. 03.09.2010, Univ.med. Berlin). Ein evolutionärer Sinn erkundenden Verhaltens liegt ja gerade darin, durch Erkunden und Befassen mit

dem Unbekannten und vermeintlich Bedrohlichen, bewältigende Strategien darauf zu erlernen.

*) Bei dieser *'Rückgängigmachung von LTP'* spricht man auch von *Depotenzierung* oder auch von sog. *Langzeitdepression* (LTD) – nicht zu verwechseln mit der psychischen Depression!

Diese Erkenntnisse einer teilweise Rückgängigmachung der LTP wurden an sog. Pyramidenzellen gewonnen – das sind besonders LTP-sensible Neuronen, wie sie vor allem in der Großhirnrinde, im Hippocampus und zu über 90 % in der basolateralen Amygdala vorkommen – also exakt in jenen neuronalen Strukturen, die für die Angstkonditionierung und für die Überführung von Gedächtnisinhalten aus dem Kurzzeit- ins Langzeitgedächtnis zuständig sind. Interessant ist in diesem Zusammenhang vielleicht auch die Beobachtung, dass sich manche Menschen gerade nach Untreue-Erfahrungen in einer Beziehung (oder anderen Verlusterfahrungen) bereits dadurch intuitiv in eine "angereicherte Umgebung" begeben, indem sie etwa spontan eine Reise unternehmen, um dadurch die alte Partnerkonditionierung aufzulösen. Dies tun sie zumeist völlig unbewusst – gleichsam im intuitiven Wissen darum, dass ihnen diese Veränderung gut tut.
Nun ist anzunehmen, dass dieser spezifische Zusammenhang (signifikante *Teilaufhebung der LTP unter explorativem Verhalten*) auch für *sozial exploratives* Verhalten gilt, woraus zu folgern wäre, dass das Eingehen neuer Beziehungen einen signifikanten Erfolg im Hinblick auf die Auflösung alter (und infolge Angstkonditionierung auch belastender) Partnerkonditionierungen verspricht. Ein solches Vorgehen

würde somit auch die These unterstützen, wonach der affektive Zustand des sog. *Liebeskummers* (entgegen landläufiger Meinung) am besten dadurch therapiert wird, indem man sich *sozial explorativ* verhält und beispielsweise *neue Beziehungen* eingeht. Man könnte es als eine Aufforderung zu einem vorsätzlich oder kontrolliert promisken Verhalten verstehen. In einer konsequenten Weiterführung dieses Gedankens könnte somit eine Antwort auf die Frage – wie der Untreue eines Partners begegnet oder mit ihr umgegangen werden kann – lauten, sich nun dem untreuen Partner gegenüber ebenfalls untreu zu verhalten, was im Grunde auch ein Verlassen der Beziehung bedeutet. Gleichzeitig erinnert dieses Verhalten irgendwie auch an Vergeltung. Sozial erkundendes Verhalten dient unter anderem auch dazu, jene (sozialen und sexuellen) Bindungsinteressen zu ersetzen oder zu *substituieren*, die durch den Partnerverlust b.a.w. nicht mehr erfüllt werden können, und wir hatten in diesem Zusammenhang auch gesagt, dass Substituieren von Bindungsinteressen bereits zu Formen promiskuitiven Verhaltens führt. Anders herum ausgedrückt: Promiskuität dient offensichtlich auch dazu, spezifische Bindungsinteressen zu substituieren, die durch den Partnerverlust b.a.w. nicht mehr erfüllt werden können (s.a. → Ersatzbindung, explorierendes Verhalten in Kap. → *Muster und Motive für Untreue*).

Resümierend betrachtet, scheint es nahezu gleichgültig, aus welcher Perspektive ein von Untreue Betroffener nun versucht, die Untreue seines Partners zu betrachten, um daraus vielleicht positive oder annehmbare Aspekte oder Argumente für sich zu ge-

winnen: Untreue scheint einzig und allein nur in Diensten der Arterhaltung zu stehen – eine Sichtweise, die dem Betroffenen allerdings kaum weiterhilft. Unter nüchterner Betrachtung scheint eine Auflösung der Beziehung im Falle von Untreue *dann* unausweichlich, wenn oder sobald romantische Liebe im Spiel ist. Auch aus therapeutischer Sicht scheint eine Auflösung empfohlen, wenngleich der Liebende unmittelbar danach eine schwierige Phase durchläuft. Die Gründe und Argumente dafür haben wir ausgiebig erörtert. Von dieser Empfehlung (die weniger meine ist, sondern sich vielmehr aus den verhaltensbiologischen Zusammenhängen erschließt) scheint es nur *eine* einzige Ausnahme zu geben, die ich im nächsten Kapitel erörtern möchte. Letztlich helfen dem (romantisch oder manisch) Liebenden dann nur noch Einsichten in die hier besprochenen Zusammenhänge, die einerseits zu Liebe, andererseits aber auch zu Untreue führen – sowie ein Begreifen in die Aussichtslosigkeit seiner vielleicht hehren Bemühungen, eine Beziehung mit einem promisk bindungseingestellten Partner erhalten und auf Dauer fortsetzen zu wollen.

Die 4 Konstellationen in der Liebesbeziehung

Wir hatten gesagt, dass unsere Bindungseinstellungen stark mit Fähigkeiten korrelieren, sich überhaupt verlieben und lieben zu können: So scheinen tendenziös *monogame* Bindungseinstellungen stark mit der Fähigkeit zu romantischem und manischem Lieben und Verlieben zu korrelieren. Überdies sind sie auch weitgehend zuverlässige Prädiktoren für künftiges Treueverhalten. Demgegenüber implizieren promiske Bindungseinstellungen und Verhaltensweisen von vornherein eine signifikant geringere Fähigkeit eines Sich-Verlieben-Könnens. Für diese Zusammenhänge kommen verschiedene verhaltensbiologische Mechanismen in Betracht, die wir hier beschrieben haben. Ein Hauptgrund dürfte u.a. darin liegen, dass bei promisk Bindungseingestellten die Bindungsverlangen zu einzelnen Bindungspersonen qua sozialer Streuung und defizitärer Angstbindung schwächer ausfallen, wodurch sich die Risiken oder Wahrscheinlichkeiten für künftige Untreueverhalten erhöhen. Ihre Bindungen sind *selten exklusiv*, vielmehr gleichmäßig verteilt und dafür flach, ohne die Bevorzugung einer bestimmten (spezifischen) Bindungsperson (Bindungsstörungstyp IIa).
Für Bindungseinstellungen gilt das → *Homogamieprinzip*: "Gleich und gleich gesellt sich gern". Eine *größtmögliche Übereinstimmung* – gerade *in den Bindungseinstellungen* – impliziert prädiktisch ein signifikant *geringeres Konfliktpotenzial* und somit auch eine deutlich höhere *Stabilität* und *Zufriedenheit* in der Beziehung. Konfliktpotenziale sind generell

immer dort am größten, wo auch Unterschiede (Divergenzen) am größten sind – und zwar besonders in jenen Lebensbereichen, die gerade eine *Übereinstimmung* (Konvergenz) erfordern. Dies gilt – wie wir aus unseren Betrachtungen zur *assortativen Verpaarung* (s.o.) wissen – für die meisten Lebensbereiche, weshalb das Homogamieprinzip in der Partnerwahl dominiert (vgl. hierzu Heterogamie). Im Besonderen aber gilt dieser Sachverhalt aber für die Bindungseinstellungen – mit einer Ausnahme, wie wir gleich noch sehen werden.
Im Kapitel → *Beziehungen mit promisken Partnern* haben wir ausführlich erläutert, wo diese Konfliktpotenziale in Beziehungen mit promisken Bindungspartnern im Wesentlichen liegen. Dennoch ist nicht auszuschließen, dass es in Sachen 'Bindungseinstellung' auch ungleiche (heterogame) Verpaarungen zwischen monogam und promisk eingestellten Bindungstypen gibt – bzw. zwischen Liebenden und nicht oder weniger Liebenden, wenn man die Bindungseinstellungen auf die Liebesfähigkeit überträgt. Trotz insgesamt eher ungünstiger Prognosen können aber auch ungleiche Verpaarungen unter bestimmten Umständen eine gewisse Stabilität und auch Zufriedenheit erreichen. So wirkt etwa stabilisierend, dass monogame Bindungspartner nicht selten *manische Lieben* und hohe *Beziehungsabhängigkeiten* entwikkeln und dann *hohe Bindungs- und Anpassungsbereitschaften* an ihren (weniger liebenden und sich u.U. auch promisk verhaltenden) Bindungspartner zeigen. Demgegenüber kann dieser sich der Treue und der Zuwendung seines monogamen Bindungspartners weitgehend sicher sein und infolge dieser Bindungs-

sicherheit auch weiterhin explorieren und sich ggf. auch promisk verhalten, d.h. etwa nach neuen sozialen Kontakten Ausschau halten. Somit kann man nicht für alle Beziehungskonstellationen verallgemeinernd sagen, dass ungleiche Bindungseinstellungen generell zu Unzufriedenheiten und Instabilitäten in Beziehungen führen: Zwar überwiegt auch in Bindungseinstellungen eindeutig das Homogamieprinzip – doch scheint es im Falle einer ungleichen Verpaarung zwischen einem Liebenden und einem nicht (oder weniger) Liebenden mit Blick auf die Beziehungszufriedenheit eine wesentliche Rolle zu spielen, *wer wen liebt*: Beziehungszufriedenheiten sind *dann am größten*, wenn die gegenseitigen Bindungsverlangen oder *Liebensempfindungen* in der Paarbindung *so verteilt* sind, dass sie sich mit dem biologischen Diktat unserer vererbten *Dominanz-Unterwerfungs-Sexualität* weitgehend decken. Diese Dominanz-Unterwerfungs-Sexualität zeigt sich am deutlichsten in der *geschlechtsspezifischen Asymmetrie im sexuellen Verhalten* zwischen Männer und Frauen, die spezifisch unter *Angst* zum Tragen kommt, wie an anderer Stelle bereits erwähnt. Hieraus ergibt sich – abweichend vom Homogamieprinzip – auch die einzige Ausnahme in der Beziehungskonstellation zwischen einem monogamen und einem promisken Bindungstyp – bzw. zwischen einem Liebenden und einem nicht oder weniger Liebenden. Wir werden darauf gleich eingehen.

Vorweg möchte ich aber noch auf eine begriffliche Festlegung hinweisen, was das sog. "Nicht-Lieben" betrifft: Das "Mögen" – oder der Gefühlszustand des sog. *Mögens* – das man häufig in Beziehungen findet

und 'ersatzweise' gerne auch dafür verwendet wird, seine Zuneigung auszudrücken, ist *keineswegs* gleichbedeutend mit "Lieben". Nur 'Mögen' könnte bereits ein 'Nicht-' oder ein weniger Lieben bedeuten. Wer den anderen in seinem *gefühlten* oder subjektiv empfundenen Zustand nur "mag", liebt ihn nicht. Umgekehrt kann der Begriff des Mögens aber auch abschwächend dafür verwendet werden, jemandem seine Zuneigung zurückhaltend mitzuteilen, obwohl man diesen bereits romantisch oder vielleicht sogar auch manisch liebt. Entscheidend ist dabei nicht der sprachliche Begriffsverwendung (wir können ja schließlich zwischen fühlen und interpretieren → *dissoziieren*, wie oben gezeigt), sondern der tatsächlich gefühlte oder *affektive Zustand* – ob dieser nun einem *romantischen Lieben* entspricht oder nur einem *Mögen*. Man muss nämlich sehen, dass die *affektiven Zustände* zwischen einem nur *Mögen* und einem romantischen *Lieben* zwei völlig verschiedene sind: Der Begriff der Liebe enthält – zumindest in seiner romantischen Variante – immer auch einen sexuellen Aspekt, etwa den der sexuell motivierten Attraktivität, aus dem der hohe Belohnungswert und die hohe Belohnungserwartung resultieren, und die einem nur 'Mögen' in aller Regel nicht zugeschrieben werden. Vor allem aber scheint dem Mögen – als differenzierendes Kriterium zur romantischen Liebe – spezifisch der Affekt der Angst als wesentlicher Bindungsfaktor zu fehlen. Dieser resultiert für den Liebenden meist unmittelbar aus dem hohen Belohnungswert des geliebten Objekts. Insofern differieren also die beiden Affekte (Lieben vs. Mögen) sowohl *qualitativ*, wie auch in der *Intensität* ihrer Bindungsverlangen signi-

fikant. Diese Unterschiede in der affektiven Qualität könnten auch durch bildgebende Verfahren verdeutlicht werden (s. T. Krüger, L. Winter, aaO). Aber auch im Ausdrucksverhalten zeigen sich zwischen beiden affektiven Zuständen deutliche Unterschiede. So würden wir ein *intensives Bindungsverlangen* im Falle romantischer Liebe normalerweise im Ausdrucksverhalten eines sogenannten *Begehrens* oder einer *Sehnsucht* identifizieren. Im Falle eines nur Mögens wären solche typischen Ausdrucksmuster sicher nicht zu beobachten (sofern sie nicht vorgetäuscht würden); überdies würden sie einem Mögen auch nicht zugesprochen. Umgekehrt läge die Interpretation eines Ausdrucksverhaltens als sogenanntes 'Mögen' sicher dann daneben, wenn alle beobachtbaren Verhaltensweisen auf ein intensives Bindungsverlangen hindeuteten.

Ich bitte den Leser nun um erhöhte Aufmerksamkeit, denn dieser höchst interessante Zusammenhang von *geschlechtsspezifischer Asymmetrie im sexuellen Verhalten* zwischen Männer und Frauen – die ausgerechnet unter *Angst* zum Tragen kommt und in der sich auch unsere vererbte Dominanz- und Unterwerfungssexualität zeigt – soll anhand der nun folgenden Konstellationen möglicher Liebesbeziehungen (resp. Bindungseinstellungen) erläutert werden.

Folgende 4 Konstellationen sind nun in Liebesbeziehungen möglich:

	ER		SIE
1)	liebt	↔	liebt
2)	liebt	↔	liebt nicht
3)	liebt nicht	↔	liebt
4)	liebt nicht	↔	liebt nicht

In den folgenden Diskussionen dieser Konstellationen können wir das Wort "*liebt*" auch ersetzen durch "*verhält sich monogam*" und "*liebt nicht*" durch "*verhält sich promisk*" – denn wie wir zeigen konnten, korreliert ein *Lieben* (oder genauer gesagt: die *Fähigkeit* eines romantischen Liebens oder Sich-Verlieben-Könnens) mit einem tendenziös *monogamen Bindungsstil* oder Bindungsverhalten. Umgekehrt konnten wir zeigen, dass promiskuitive Verhaltensweisen ein romantisches Lieben und Verlieben unterlaufen bzw. *promiske Bindungsstile* oder -einstellungen signifikant mit einem *nicht* oder *weniger Lieben* korrelieren. Anhand dieser Substitution lässt sich besser erkennen, welche der Bindungsstile oder -einstellungen miteinander harmonieren – und welche Kombinationen demgegenüber kritisch sind:

zu 1) *ER liebt – SIE liebt*
Sie ist wohl eine der besten Beziehungskonstellationen und Voraussetzungen für zufriedene und auch stabile Partnerschaften. Diese Konstellation erfordert über den anfänglichen Verlauf einer Beziehungsentwicklung eine bei *beiden* Partnern in etwa *gleichmäßige* Entwicklung der gegenseitigen Liebesempfindungen bzw. Bindungsverlangen. Meist liegt *bei beiden* Partnern einer solchen Konstellation auch eine *tendenziös monogame* Bindungseinstellung oder die Vorstellung eines *monogamen Beziehungsmodells* vor. Konflikte könnte es evtl. dann geben, wenn bei einem der Partner das Liebesempfinden oder Bindungsverlangen nachlässt.

zu 2) *ER liebt – SIE nicht*
Oder SIE liebt ihn deutlich weniger, als umgekehrt. Diese Konstellation findet man auch häufig in Paarbindungen, wo ER sich tendenziös *monogam* verhält und SIE sich tendenziös *promisk*. Sie ist wohl die fatalste und denkbar ungünstigste Beziehungs- oder Paarbindungskonstellation – allerdings nur für *Männer*! Da romantische Liebe unserer These zufolge eine Form von Angstbindung ist, die vornehmlich auf Angstkonditionierung in Bezug auf das geliebte Objekt beruht, ist die romantische Liebe (und besonders die manische) auch hoch mit Angst korreliert. Das Besondere ist nun aber, dass das Muster der Angst, wie eben angekündigt, zu einer geschlechtsspezifischen

Asymmetrie im sexuellen Verhalten führt – jedoch leider nur zulasten der Männer (während sie die weiblich Sexualität hingegen sogar noch zu befördern scheint, wie wir gleich noch sehen werden): *Angst unterdrückt sexuelles Verhalten* – aber nur bei *männlichen* Primaten, nicht aber bei weiblichen (Eibl-Eibesfeldt: *Die Biologie des menschlichen Verhaltens*, 5. Aufl., München 2004, S. 361 u. 389, Tab. 4.9 unter Hinweis auf Ch. Vogel, 1977). Dieses "Unterdrücken sexuellen Verhaltens" meint nichts anderes, als dass beim Mann durch Angst sexuelle Funktionen eingeschränkt werden. In der Andrologie wird dieser verhaltensbiologische Mechanismus dann etwa mit dem Begriff der 'psychogenen sexuellen oder erektilen Funktionsstörung' bezeichnet; sie ist aber bei Männern unter dieser Bedingung eine durchaus übliche Reaktion. Man muss nämlich sehen, dass es sich bei sexuellen Reaktionen in erster Linie um *psychovegetative* Reaktionen handelt, die hauptsächlich über das vegetative Nervensystem (VNS) gesteuert werden und daher nur zu einem geringen Teil einer Willkür unterliegen. Angst induziert immer eine hohe zentralnervöse Erregung (ZNE), die auf das VNS übertragen wird und dort zu einer hohen *sympathischen Erregung* führt, die sich im Symptom der sog. → *physiologischen Stressreaktion* äußert. Diese ist aber spezifisch für die *männliche* Sexualität eher ungünstig, da sie zur → *alpha-adrenergen Reaktion* im vaskulären

System (Blutgefäßsystem) führt, die die männliche sexuelle Reaktion – i.e. die Erektion – weitgehend unterdrückt oder zumindest deutlich reduziert: Bei dieser alpha-adrenergen Reaktion kommt es vereinfacht gesagt über eine Freisetzung von Adrenalin und Noradrenalin aus den Nebennieren zu einer *Umverteilung* von Blut innerhalb des Blutkreislaufsystems: Blut wird aus solchen Organen abgezogen, die für die körperliche Belastungsreaktion (physiologische Stressreaktion) nicht benötigt werden, und für jene Organe zur Verfügung gestellt, die für die Bewältigungsleistung – etwa zur Flucht – benötigt werden. Diese Leistungsorgane sind in erster Linie die Muskulatur und das Atmungssystem. Das männliche Genital gehört nicht zu den Leistungsorganen – d.h. es wird für die physiologische Leistungsbereitschaft nicht benötigt und deshalb durch Blutabzug in seiner Funktion gehemmt oder zumindest deutlich eingeschränkt.

Da *Angst* ein *spezifischer Auslöser* dieser *physiologischen Stressreaktion* ist, scheint der hier dargestellte Zusammenhang ein wesentlicher Grund dafür zu sein, weshalb romantisches (oder manisches) Lieben und Verlieben von Männern tendenziös gefürchtet wird: Angst (oder "Stress") stört die Sexualität der Männer – oder ist dieser zumindest abträglich. Für die meisten Männer "läuft" 'Sex' ab dem Moment "nicht mehr so gut", wie sie sich plötzlich auf das Heftigste in ihre Partnerin

verliebt sehen, und diese Liebe aber möglicherweise nicht in gleichem Maße beantwortet wird. Der evolutionäre Sinn dieses Mechanismus bleibt überaus spekulativ. Denkbar wäre aber, dass sich ein relevanter Selektionsmechanismus dahinter verbirgt, der verhaltensbiologisch so angelegt ist, dass *Selektion primär durch die Frau**) erfolgt: Erst die *sichere Bindung* der Frau an den Mann (vermutlich über *ihre* Angst) sorgt über ihre Anpassungs- und Unterwerfungsbereitschaft (die aber erst über ihre Angst ausgelöst wird) *bei ihm* für Bindungssicherheit – und damit auch weitgehend für jene gewisse Entspannung und Angstfreiheit, die er für seine Sexualität offenbar benötigt. Erst dann (und erst dadurch) scheinen für den Mann jene *psychosozialen Voraussetzungen* erfüllt, die seine Reproduktionsfähigkeit ermöglichen oder sie zumindest entscheidend begünstigen.

*) Dies würde sich auch mit der Investmenttheorie decken, wonach primär derjenige den Selektionsprozess steuert, der das höhere Investment in den Nachwuchs hat.

Die sichere Bindung der Frau an ihren Partner gelingt ihr am besten über ihre Liebe in der hier deklarierten Form einer Angstbindung, da Angst vermutlich ein wesentlicher Bestandteil von Liebe ist und über den Mechanismus der Angstbindung daher eine weitgehend zuverlässige Bindung herbeigeführt wird.

In der Beschreibung zur Angstbindung sprachen wir auch davon, dass an Affekten von

Angst immer auch Muster von *Anpassung* und *Unterwerfung* gekoppelt sind. In diesem Zusammenhang erwähnten wir auch die archaische *Dominanz- und Unterwerfungssexualität*, wie von EIBL-EIBESFELDT beschrieben (Eibl-Eibesfeldt, aaO, S. 361). Diese besagt im Kern, dass es bei den meisten Wirbeltierarten *erst dann* zu einer erfolgreichen Verpaarung kommt, wenn es *spezifisch dem Männchen* gelingt, über den Geschlechtspartner (hier: das Weibchen) zu dominieren. Diese archaische *Dominanz- und Unterwerfungssexualität* scheint nach wie vor vererbt zu werden und daher – ungeachtet aller kulturellen Fortschritte – in unseren Erbanlagen nach wie vor vorhanden und verhaltensbiologisch immer noch aktiv zu sein (aaO): Sie scheint exakt in dieser Kopplung der männlichen Sexualität an die Anpassungs- und Unterwerfungsbereitschaft der Frau zum Vorschein zu kommen. Das auslösende Moment dieser Unterwerfungsbereitschaft der Frau ist vermutlich die an ihrer Liebe beteiligte *Angst* – weshalb es eine wesentliche Rolle zu spielen scheint, ob die Frau ihren Partner liebt oder nicht, und ob sie ein wesentliches Bindungsinteresse oder Bindungsverlangen zu ihrem Partner hat. Verhält es sich anders herum – d.h. *liebt SIE nicht* und *liebt* nur *ER* – so zeigt sich das biologische Diktat dieser Dominanz- und Unterwerfungssexualität v.a. darin, dass die an *seiner* Liebe beteiligte Angst in erster Linie seine Reproduktionsfähigkeit hemmt

oder diese zumindest einschränkt. Durch die an die Angst gekoppelte Anpassungs- und Unterwerfungsbereitschaft gerät er zudem ihr gegenüber in eine Unterwerfungsposition, wodurch sie automatisch in die dominante Position in dieser Beziehungskonstellation gerät. Infolge seiner Angstbindung ist er auch *emotional abhängig*.
Romantische oder manische Liebe scheint also *dann nicht* mit männlicher Sexualität vereinbar zu sein, *wenn* sie nicht auf eine mindestens ebenso große Gegenliebe der Partnerin trifft. Demgegenüber scheinen romantische Lieben mit ihren typischen Mustern von Angst und Unterwerfung auf Seiten der Frau besser aufgehoben zu sein – was *dann* der Fall ist, wenn *sie ihn mehr liebt*, als umgekehrt. Genau darin zeigt sich die Dominanz- und Unterwerfungssexualität. In den Erläuterungen zur nächsten Konstellation gehen wir auf diesen Zusammenhang nochmals genauer ein.

Hinweis: Wer mehr über die verhaltensbiologischen Zusammenhänge und Hintergründe von Sexualität erfahren möchte, dem empfehle ich mein Buch "*For Men Only – Psychohygiene sowie psychische und psychosoziale Voraussetzungen für männliche Sexualität*", das voraussichtlich 2017 erscheinen wird.

Verhält sich die Frau promisk oder ist sie ein tendenziös promisker Bindungstyp, dann ist die Wahrscheinlichkeit außerordentlich groß, dass sie nicht oder weniger liebt oder weniger lieben wird – wohingegen auf seiner

Seite eine hohe Wahrscheinlichkeit dafür besteht, ein manisches Bindungsverlangen auszubilden. Beziehungsentwicklung meint v.a. die *Entwicklung der Bindungsverlangen* oder Liebesempfindungen auf beiden Seiten – diese entwickeln sich anfangs sehr dynamisch, d.h. mit großen Veränderungen der Intensitäten über die Zeit. Vor allem aber entwickeln sie sich *wechselseitig* – insofern nämlich, als die Liebe und damit die Zuwendungsbereitschaft des *einen* Partners die Liebe des *anderen* beeinflusst (und umgekehrt), meist jedoch mit *gegenläufiger* Tendenz. Der Grund für diese gegenläufige Tendenz hatten wir anhand der Bedürfnis- und Sättigungsmechanismen beschrieben: Erhöht sich bei einem Partner die Liebe, also dessen Bindungsverlangen, so erhöht sich mit diesem automatisch auch sein Bedürfnis nach körperlicher Nähe und Intimität zum anderen Partner. Aber damit erhöhen sich gleichzeitig auch seine Zuwendungsbereitschaft und auch die Bereitschaft, auf die Bindungsbedürfnisse des anderen Partners einzugehen und diese dann möglicherweise auch überzuerfüllen. Dies kann wiederum dazu führen, dass sich dessen Bindungsverlangen – und somit auch dessen Liebe – infolge eintretender Sättigung früher abschaltet oder zumindest deutlich früher reduziert, als dies vom stärker Liebenden erwünscht ist (s. Kap. → *Bedürfnis, Sättigung und Gewöhnung – Wann sich Liebe abschaltet*). Übertragen auf die Bindungseinstellungen heißt das: Pflegt

die Frau einen eher promisken Bindungsstil – oder ist sie promisk eingestellt – dann ist das Risiko oder die Wahrscheinlichkeit besonders groß, dass sich die Liebesempfindungen oder Bindungsverlangen im Verlaufe der anfänglichen Beziehungsentwicklung drastisch zulasten des Mannes verschieben und das Gleichgewicht der Liebesempfindungen dann zulasten des Mannes kippt. Mit anderen Worten: verhält *sie* sich promisk, dann ist für *ihn* die Gefahr besonders groß, dass er sich manisch in sie verliebt, während sich ihre Liebe ihm gegenüber abschwächt, ganz erlöscht oder sich gar nicht erst aufbaut. *Promiskes Verhalten* der Frau *unterläuft* sozusagen ihr *Verlieben* – oder ihre Fähigkeit, sich überhaupt in ihren Partner verlieben zu können. Demgegenüber wird sein manisches Verlieben meist über Mechanismen des Mangels und der Eifersucht befördert und vorangetrieben. In einer solchen Konstellation bringt es dann auch nichts, wenn *ER* – wie bereits erwähnt – seine Zuwendung oder Liebe ihr gegenüber noch zusätzlich erhöht, in der Annahme, er könne *SIE* dadurch stärker an sich binden. Ganz im Gegenteil: Sein 'Mehr' an Liebe und Zuwendung ihr gegenüber, wird sie wegen Sättigung oder Übererfüllung noch weiter abrücken lassen und bei ihr die Wahrscheinlichkeit für Untreue sogar noch zusätzlich erhöhen. Schließlich droht ihr völliger Liebesverlust, wodurch dem Liebesverhältnis endgültig die 'Geschäfts-' oder Beziehungsgrundlage entzogen ist:

Fehlende Liebe – und sei es nur auf einer Seite – *kann* ultimativer Beendigungsgrund für eine Beziehung sein, erst recht unter den Umständen eines evtl. konkret untreuen Verhaltens des anderen (und vmtl. auch weniger oder nicht liebenden) Partners.

Somit weisen solche Konstellationen, wonach *ER liebt* und *SIE nicht*, im Hinblick auf die Stabilität und Zufriedenheit in einer Beziehung die wohl *ungünstigsten Prognosen* unter allen Beziehungskonstellationen auf – zumindest für den Mann. Seine sexuelle (und auch übrige) Beziehungszufriedenheit hängt *wesentlich* von der Liebe und der Zuwendungsbereitschaft seiner Partnerin ab. *Ihr* Bindungsinteresse sollte das wesentlich größere sein. Auch aus 'reproduktiver' Sicht scheint von beiden 'Sexualitäten' die des Mannes die Empfindlichere zu sein: *Er* ist es, der die Liebe der Frau – oder zumindest ihre Zuwendung – benötigt, damit seine Sexualität sozusagen 'funktioniert'. Männer brauchen daher solche Frauen, die sie lieben und gut zu ihnen sind – mehr als umgekehrt – und sollten daher bei der Partnerwahl neben äußeren Attraktivitätskriterien unbedingt auch auf solche Eigenschaften ihrer Partnerinnen achten!

Anhand der folgenden Erläuterungen zur nächsten Beziehungskonstellation möchte ich die hier geschilderten Zusammenhänge noch einmal verdeutlichen.

zu 3) *SIE liebt – ER nicht*

Vieles – aber nicht alles – des voran Gesagten gilt sicher auch für die nun folgende hier diskutierte Konstellation. Die eingangs erwähnte geschlechtsspezifische *Asymmetrie im sexuellen Verhalten* – die ja erst und v.a. unter Angst zum Tragen kommt – führt auch hier wiederum zu einer signifikanten Verschiebung in der Sexualität – und auch in der Wahrnehmung dieser Sexualität – und damit letztlich auch in der Beziehungszufriedenheit. Diese wirkt sich wiederum auf die Stabilität der Beziehung aus.

Die hier nun beschriebene Konstellation ist aus der Sicht des Mannes wohl das Beste, was ihm überhaupt passieren kann. Sie ist im Übrigen auch die einzige Ausnahme vom Homogamieprinzip der Bindungseinstellungen, wie eingangs dieses Kapitels angekündigt: Infolge *seines* geringeren Bindungsverlangens (sprich: seiner geringen oder evtl. auch fehlenden Liebe) ihr gegenüber, ist auch der Angstanteil und damit auch die Angstbindung gering oder geht gegen Null. In dieser Folge bleiben auch andere Affekte im Kontext von Angst und Liebe – wie etwa Eifersucht oder Liebeskummer – ebenfalls gering. Somit bestehen aus psychosozialer oder psychohygienischer Sicht gute Voraussetzungen für eine 'gut funktionierende' Sexualität seinerseits (siehe: *zu 2)*): Sein Bindungssystem ist kaum oder nur gering aktiv, er ist nicht emotional abhängig, so dass er seine Autonomie und Handlungsfreiheit behält – beides sind wichtige Voraussetzungen für die psychische Gesundheit von Männern (Psychohygiene). Infolge *ihrer* Liebe fühlt sich der Mann der Bindung, Treue und Zuwendung seiner Partnerin weitgehend sicher, wodurch sich bei ihm Bindungssicherheit einstellt. Dadurch ist auch sein Explorationssystem aktiv und erkundendes Verhalten ist beobachtbar*).

*) Dieses erkunden Verhalten muss nicht sozial oder sexuell motiviert sein, sondern kann sich auch in anderen Lebens- oder Interessensbereichen sublimieren, etwa im Beruf oder in Freizeitaktivitäten.

Demgegenüber führt die Liebe der Frau infolge ihrer Angstbindung an ihren Partner sowohl zu einer höheren emotionalen Abhängigkeit, wie auch zu einer höheren Anpassungs- und Unterwerfungsbereitschaft, als auch zu einem etwas anderen sexuellen Verhalten. Die eingangs erwähnte geschlechtsspezifische *Asymmetrie im sexuellen Verhalten* zwischen Mann und Frau zeigt sich ja erst und gerade unter Angst: Angst erhöht über eine Intensivierung der ZNE die Sympathikusaktivität im vegetativen Nervensystem (VNS) und befördert auf diesem Wege generell die Orgasmusfähigkeit *beider* Geschlechter, auch die der Frau. Anders gesagt: Höhere Sympathikusaktivität – die auch über Angst erreicht wird – führt bei beiden Geschlechtern tendenziös zu einem früheren Erreichen des sexuellen Höhepunkts. Bei Männern kann dieser Effekt einer erhöhten Sympathikusaktivität zum

Phänomen des sog. → *Ejaculatio praecox* (E.p.) führen, also eines vorzeitigen Orgasmus mit Samenerguss, evtl. in Kombination mit einer eingeschränkten Erektion infolge hoher sympathischer Erregung (alpha-adrenerge Reaktion). Aber auch bei Frauen kann dadurch ein vorzeitiger Orgasmus ausgelöst werden, wohingegen eine eingeschränkte vaginale Erektion infolge hoher Sympathikuserregung weder reproduktiv relevant, noch im kognitiven Aufmerksamkeitsfokus der Frau steht (s.a.: W. Masters, V. Johnson: *Liebe und Sexualität*; Ullstein, 1990). Das heißt: Infolge dieser biologischen Asymmetrie im sexuellen Verhalten, die nur unter Angst zum Tragen kommt, wird die *Angst im Kontext von Sexualität* von beiden Geschlechtern subjektiv völlig verschieden *erlebt* und auch völlig verschieden *bewertet*: Da Männer ihren kognitiven Aufmerksamkeitsfokus in erster Linie auf eine Erektion (und einen nicht zu frühen Samenerguss) richten – und Angst diesen sexuellen Reaktionen aber diametral entgegensteht – wird Angst in der Sexualität von Männern generell gefürchtet. Demgegenüber scheinen Frauen Affekte von Angst im Kontext von Sexualität etwas anders zu bewerten: Sie richten ihre kognitive Aufmerksamkeit (vermutlich auch kulturbedingt) mehr auf ihren Orgasmus und ihre Orgasmusfähigkeit im Allgemeinen. Da diese aber durch Angst tendenziell befördert wird, scheint Angst im Kontext von Sexualität überwiegend eine

positive Bewertung zu erfahren. Da Unterwerfung mit Angst korreliert ist, scheint es auch plausibel, wenn Frauen (zumeist unbewusst) solche Kontakte bevorzugen, die der archaischen Dominanz- und Unterwerfungssexualität entsprechen. Zumindest gibt es Hinweise darauf. Auch wenn Frauen ein solches Ansinnen im direkten Befragen vermutlich bestreiten oder entschieden ablehnen würden, so scheinen sie in der sexuellen Interaktion dennoch ein gewisses dominantes Maß im Verhalten des Mannes zu bevorzugen. Hingegen werden Angst und Unterwerfung im Kontext von Sexualität von Männern fast durchweg negativ bewertet, von Rollenspielen einmal abgesehen. Freilich finden sich auch bei Männern Muster von Anpassung und Unterwerfung unter affektiven Zuständen von Angst – aber sie scheinen damit deutlich schlechter zurechtzukommen, als dies bei Frauen der Fall zu sein scheint: Sie scheinen an Muster von Anpassung und Unterwerfung deutlich besser angepasst – vermutlich sind sie es aus phylogenetischer Übung gewohnt. Auch scheinen Muster von Angst und Unterwerfung bei Männern deutlich häufiger mit kulturell tradierten männlichen Geschlechtsrollen zu kollidieren: In fast allen Kulturen werden Eigenschaften wie Angst, Anpassung und Unterwerfung eher mit weiblichen Geschlechtsrollen in Verbindung gebracht.

Die hier diskutierte Konstellation, wonach *SIE liebt* und *ER nicht* (oder deutlich weni-

ger), deckt sich also exakt mit dem Diktat der archaischen Dominanz- und Unterwerfungssexualität wie von EIBL-EIBESFELDT beschrieben und ermöglicht so dem Mann eine wesentlich 'leichtere' Sexualität. (aaO): Wenn romantische (oder manische) Liebe oder Verliebtheit eine Form von Angstbindung ist, dann zeigt die Frau infolge ihrer Angst eine hohe Anpassungs- und Unterwerfungsbereitschaft gegenüber ihrem Partner. Dadurch gelangt der (nicht oder weniger liebende) Mann automatisch in eine dominante Position. Infolge seiner geringeren Liebe (oder auch Nicht-Liebe) gegenüber der Frau ist er auch emotional weniger bzw. nicht abhängig. Für die Frau hingegen kann eine solche Konstellation dennoch erfüllend und befriedigend sein, sofern und solange der Mann noch gut oder zumindest 'gut genug' zu ihr ist und auf ihre Bindungsbedürfnisse weitgehend eingeht. Männer können sich auch dann noch ausreichend um die (sozialen und sexuellen) Bindungsbedürfnisse ihrer Partnerinnen kümmern, wenn sie diese nicht oder auch nur wenig lieben oder auch nur *mögen*. Aus verhaltensbiologischer und paarpsychologischer Sicht scheint ein Erfüllen oder gar Übererfüllen weiblicher Bindungsbedürfnisse ohnehin eher kontraproduktiv. Auch wenn nicht auszuschließen ist, dass Männer in solchen Konstellationen aufgrund ihres aktiven Explorationssystems auch Außenbeziehungen führen, kann die primäre Paarbindung dennoch

stabil und für beide zufriedenstellend sein. Nicht selten findet man solche Konstellationen daher in Beziehungen, wo ER sich tendenziös *promisk* verhält und SIE sich *monogam*.

Bleibt zum Schluss noch die Frage, wie Männer ihr 'Verlieben' steuern können, wenn es für sie eher von Vorteil ist, sich nicht allzu sehr in ihre Partnerinnen zu verlieben: Da romantisches Lieben und Verlieben immer vor dem Hintergrund *sexuellen Bindungsinteresses* – beispielsweise sexueller Attraktivität oder Appetenz ('Erotik') – zur Partnerin stattfindet (d.h. eine hohe Attraktivität der Frau birgt immer auch ein hohes Risiko, sich stark in sie zu verlieben), kann der Mann sein Verlieben am besten dadurch steuern, in dem er seine Partnerin nicht so attraktiv wählt. Eine andere Möglichkeit, romantisches oder manisches Lieben oder Verlieben präventiv zu steuern, wäre, indem er sich (abseits einer moralischen Bewertung) promisk verhält: Infolge Streuung von Bindungsverlangen auf mehrere Beziehungspartner bleiben sowohl Bindungsverlangen wie auch Ängste (z.B. Verlustängste) in Bezug auf nur *einen* Partner gering. Gleichwohl wäre ein Verlieben bei einer besonders attraktiven und liebenswert empfundenen Partnerin dennoch nicht völlig ausgeschlossen.

zu 4) *ER liebt nicht – SIE liebt nicht*

Derartige Konstellationen sind infolge fehlenden oder geringen (oder nur temporären) Bindungsverlangens *auf beiden Seiten* relativ instabil, weshalb auch die Wahrscheinlichkeit relativ hoch ist, dass sie sich alsbald wieder auflösen. Gelegentlich kommt es jedoch vor, dass auch solche Konstellationen in Form zweckgebundener Gemeinschaften oder Beziehungen längerfristig geführt werden. Nicht selten entstehen sie aus anfänglichen Liebesbeziehungen, in deren Entwicklungsverläufen sich die gegenseitigen Bindungsverlangen zurückentwickeln, so dass am Ende solcher Beziehungsentwicklungen nur noch die Zweckbindungen stehen. Relativ häufig findet man solche Konstellationen in sog. *offenen*, *freien*, polygamen oder auch *polyamorösen* Beziehungsstrukturen mit Außenbeziehungen. Die Partner in solchen Beziehungsmodellen sind meist promisk eingestellt.

Erklärungsbedürftig sind in diesem Zusammenhang der Begriff oder das Phänomen der sogenannten → *Polyamorie* – was durchaus mit 'Viel-Liebe' übersetzt werden kann. Dieses Phänomen ordne ich allerdings der Kategorie des gegenseitigen Nicht-Liebens zu, weil Polyamorie aus *verhaltensbiologischer* Sicht der Dinge nur unter dieser Bedingung eines gegenseitigen Nicht-Liebens stattfinden kann: *ER liebt nicht – SIE liebt nicht*. Diesen Sachverhalt hatten wir bereits an anderer Stelle erörtert.

Den Kunstbegriff der sog. 'Polyamorie' gibt es etwa seit Beginn der 1990er Jahre, und steht für ein "offenes" oder sexuell freizügiges Beziehungsmodell – nämlich gleichzeitig mehrere 'Liebesbeziehungen' als nur zu einem Partner zu unterhalten. Somit ist davon auszugehen, dass auf beiden Seiten eher *promiske Bindungseinstellungen* vorliegen. Da sich aber (wie wir zeigen konnten) promiskes Verhalten und romantisches oder manisches Lieben oder Verlieben qua verhaltensbiologischer Mechanismen gegenseitig ausschliessen, greift dieser Begriff – nämlich hier von 'Liebe' zu sprechen – m.E. völlig fehl und wird in diesem Kontext auch irreführend und missbräuchlich verwendet: Unter *promiskem Verhalten* wird sich romantisches oder manisches Lieben oder Verlieben in aller Regel *abschalten* bzw. unter promisker Einstellung erst gar nicht auftreten. Promiskuität oder *promiskuitives Verhalten unterläuft* sozusagen *romantisches Verlieben*. Sollte aus einer promisken Beziehungskonstellation – etwa aus einer 'offenen' oder 'freien' oder 'polyamorösen' Liebesbeziehung – *dennoch* eine romantische oder manische Liebe oder Verliebtheit hervorgehen, so ist damit zu rechnen, dass für die Dauer dieser Liebe oder Verliebtheit auch *monogames Bindungsverhalten entstehen* wird. Sollte romantische oder manische Liebe oder Verliebtheit wieder zurückgehen, so wird auch monogames Bindungsverhalten wieder zurück gehen und (zumindest bei promisken

Bindungstypen) wieder promiskuitives Verhalten auftreten. Die jeweiligen verhaltensbiologischen Mechanismen, die zu dem einen oder anderen bevorzugten Verhalten führen, haben wir ausführlich erläutert.
Wir hatten oben im Kapitel → *Untreuemuster und -motive* u.a. aus U. CLEMENTs Buch: *Wenn Liebe fremdgeht: Vom richtigen Umgang mit Affären*, (Ullstein, 2010), verschiedene Fallbeispiele offener oder polygamer Beziehungsstrukturen im Kontext von Liebe erörtert und aufgezeigt, wo Indizien für romantische Liebe einerseits und promiske oder polygame Muster oder Strukturen andererseits erkennbar waren, und ab wann und unter welchen Umständen sich diese Muster gegenseitig auszuschließen begannen. Versuche, innerhalb von Gruppen oder Beziehungen sexuelle Freizügigkeiten zu leben, scheiterten immer wieder an der Tatsache, dass sich Partner ineinander verliebten und dann feste, *exklusive* Bindungen entwickelten oder solche beanspruchten (s.a.: Eibl-Eibesfeldt, aaO, S. 324, 345).
Bei diesem vermeintlich modernen Begriff der sog. Polyamorie haben wir es bei genauer Betrachtung ganz offensichtlich mit nichts anderem zu tun, als mit schlichter Promiskuität: Polyamorie ist ein moderner Anstrich für ein alt bekanntes biologisches Verhaltensmuster – sozusagen ein 'alter Wein in neuen Schläuchen'. Im Übrigen scheint mir auch hier wiederum eine dramatische Verwechslung in der

Interpretation von 'Liebe' vorzuliegen: Die tatsächlichen Sachverhalte verkennend, wird nach meiner Auffassung hier erneut schlichte Erotik mit Liebe verwechselt – oder zumindest beide Begriffe gleichgesetzt. Wie an anderer Stelle aber bereits ausgeführt, haben wir es bei *Erotik* vorrangig mit *sexueller Lust* oder *sexueller Appetenz* zu tun. Diese lässt sich freilich auch erzeugen oder auslösen, ohne dass romantische Liebe im Spiel ist: Sie entsteht bereits aufgrund entsprechender, z.B. *visueller* Reize und stellt allenfalls eine Voraussetzung für romantische Liebe dar. Mit einem sexuellen Bindungsinteresse, sexueller Attraktivität, Appetenz oder Erotik haben wir es bereits *dann* schon zu tun, wenn diese Attraktivität auch zunächst völlig unscheinbar und auch vielleicht so ganz und gar nicht 'sexuell' daherkommt – d.h. sich vielleicht nur auf die Attraktivität im Gesicht eines Menschen bezieht (was ja oft der Fall ist) oder auf dessen hübsch gewandte Körpersilhouette. Von dieser Warte aus beginnen wir dann, eine Einschätzung und Bewertung des 'übrigen' Menschen vorzunehmen. Dennoch hat eine solche, an wenigen und unscheinbaren Merkmalen festgemachte Attraktivität bereits eine sexuelle (und damit auch 'erotische') Konnotation oder einen sexuellen Hintergrund und impliziert dann bereits auch ein *sexuelles Motiv* für Annäherung. Sexuelle Attraktivitäten, Appetenzen oder Erotik stehen immer am Anfang romantischer Lieben oder Verliebt-

heiten und sind auch *notwendige Voraussetzungen* oder Bedingungen für diese. Damit aber aus diesen Voraussetzungen dann romantische oder gar manische Liebe wird, bedarf es aber ganz offensichtlich noch einer weiteren spezifischen Zutat – nämlich exakt jenen bestimmten affektiven und zentralnervösen Erregungszustand, den wir mit dem Begriff der '*Angst*' bezeichnen und subjektiv auch als solche empfinden. Auf diesen wichtigen Unterschied – nämlich dass es sich bei *sexueller Lust* und *romantischer Liebe* um *zwei* völlig grundverschiedene *affektive Zustände* handelt – weist auch H. FISHER hin und begründet dies bspwse. mit *deutlich differenzierbaren Hirnaktivitäten* zwischen beiden Zuständen anhand *bildgebender Verfahren* (H. Fisher, in: *Why we love. The Nature and Chemistry of Romantic Love*, in deutscher Übersetzung: *Warum wir lieben...*, 2007, S. 100). Es sind auch exakt jene Sachverhalte, wie wir sie weiter oben anhand der unterschiedlichen Aktivitäten in den neuronalen Korrelaten der Hypothalamus- und Amygdala-Strukturen beschrieben hatten (s. T. Krüger, L. Winter).

Zusammenfassung, Fazit und Ausblick

Liebe – romantische wie manische – müssen wir nach Lage der Indizien mit aller Wahrscheinlichkeit als eine Form von *Angstbindung* verstehen, die spezifisch *vor dem Hintergrund eines sexuellen Bindungsinteresses* – etwa *sexueller Attraktivität*, Appetenz oder auch 'Erotik' – über Angstkonditionierung in Bezug auf das begehrte Objekt (dem späteren Liebesobjekt) zustande kommt. Der Begriff '*Objekt*' ist der Psychologie entlehnt und steht hier stellvertretend auch für den Partner. Anstelle von *Bindung* wird in der Verhaltens- und Neurobiologie oft auch von *konditionierter Objekt-* oder *Partnerpräferenz* oder auch von *Objekt-* oder *Partnerkonditionierung* gesprochen: Sie beschreibt die *Bevorzugung eines Objekts* (Partners) dadurch, dass das Objekt für den Konditionierten überwiegend mit *appetitiven* Affekten verknüpft (konditioniert) ist – das sind solche Affekte, die *Annäherungs-* oder *Appetenzverhalten* auslösen und für die wir auch die Begriffe wie *Anziehung* oder *Attraktion* verwenden. Hierzu gehören vor allem und in erster Linie solche Affekte, die *Belohnungen* implizieren, *versprechen* oder *erwarten* lassen oder mit solchen *assoziiert* sind. Aber auch Affekte von *Angst* können über den Mechanismus der sog. *Angstbindung* Bindungsverhalten und damit ebenfalls Appetenz (Annäherung) auslösen – und zwar insbesondere zu solchen Objekten, die *Abhilfe* im Hinblick auf die angstauslösende *Bedrohung* schaffen (und dadurch ebenfalls Belohnung herbeiführen). Bedrohung – und Abhilfe von dieser – können *vom gleichen Objekt* ausgehen, weshalb auch

Bedrohungsobjekte zu Bindungsobjekten werden können. Gerade in romantischen und v.a. manischen Liebesbeziehungen ist dies nicht selten der Fall.
Der Begriff der 'Objekt- bzw. Partnerkonditionierung' umfasst praktisch alle Affekte, mit denen ein Objekt bzw. ein Partner für einen anderen (nämlich dem Konditionierten) konditioniert werden kann. Diese konditionierten Affekte bestimmen dann insgesamt das Verhalten des Konditionierten in Bezug auf das Objekt, da an Affekte immer ganz spezifische VM gekoppelt sind. In einer groben Kategorisierung dieser VM sind diese entweder tendenziös *appetitiv* (annähernd) oder tendenziös *aversiv* (vermeidend) oder auch *ambivalent*. Beispielsweise wirkt (*sexuelle*) *Attraktivität* immer hoch *appetitiv*. Neben Affekten von sexueller Attraktivität oder Erotik, die Anziehung oder Annäherung auslösen und bereits zu einer Partnerkonditionierung beitragen können, sind es aber im Falle romantischer und manischer Liebe insbesondere Affekte von *Angst*, die über Mechanismen der *Angstbindung* zum einen *stark bindend* wirken, und zum anderen – vermutlich über Mechanismen der *Fokussierung* – auch *monogames Verhalten* auslösen. Zudem werden über Affekte von Angst starke *ZNEn* ausgelöst, wodurch über Mechanismen der LTP auch *Konditionierungen* auf die Objekte bewirkt werden, die im Kontext der Angstinduktion auftreten (Objekt- bzw. Partnerkonditionierung).

Romantische oder manische Lieben oder Verliebtheiten sind relativ zuverlässige Prädiktoren und Indikatoren für monogames oder Treueverhalten gegenüber dem geliebten Objekt. Die gleichen Mechanismen jedoch, die zu romantischer Liebe und damit zu

Treueverhalten führen, führen andererseits aber auch zu Untreue: Ein Bindungsinteresse zu einem *neuen* Objekt führt zu einer Abschwächung des *gleichen* Bindungsinteresses zu einem bereits bestehenden (etablierten) Objekt. So führt romantische oder manische Liebe zu einem *neuen* Objekt früher oder später fast regelmäßig zur Untreue gegenüber einem etablierten Bindungsobjekt.

In Anlehnung an J. BOWLBYs Bindungstheorie dürfen wir *Liebe* ganz allgemein als eine Form von *Bindung* verstehen. BOWLBY definierte Bindung als ein '*über Raum und Zeit gefühlsgetragenes Band zwischen zwei Personen*'. Von dieser Definition von Liebe, wäre die sog. *romantische Liebe* insoweit zu differenzieren (oder zu erweitern), als das primäre Bindungsinteresse oder -verlangen zu einer spezifischen Person in erster Linie *sexuell motiviert* ist – beispielsweise vor dem Hintergrund ihrer *sexuellen Attraktivität* geschieht. Wie wir aber zeigen konnten, müssen wir auch *Angst* als einen weiteren grundlegenden Faktor und Bestandteil von romantischer Liebe betrachten – als *Bindungsfaktor*. Das in diesem Buch vorgestellte Modell von Liebe und Untreue beschreibt die inneren (verhaltensbiologischen) und äußeren Muster, Mechanismen, Prozesse, Motive und Umstände, die einerseits zu Liebe, andererseits aber auch zu Untreue führen oder diese zumindest erheblich begünstigen können.

In der Frage, welche Kriterien denn Treue garantieren, so können in erster Linie Zustände *romantischer Liebe* oder Verliebtheit genannt werden. Sie gelten als weitgehend zuverlässige Prädiktoren für

Treueverhalten. Aber gleich als nächstes haben wohl unsere *Bindungseinstellungen* einen letztlich fast alles *entscheidenden* Einfluss darauf, wie treu oder untreu wir uns *auf Dauer* in einer Partnerschaft verhalten werden – vor allem mit Blick darauf, wenn Zustände romantischer Liebe und Verliebtheit wieder nachlassen sollten: *Promiske* Bindungseinstellungen befördern Untreueverhalten zu ganz erheblichem Maße. Sie tragen nicht nur dazu bei, dass bereits über ein *sozial promiskes* Verhalten Motive, Umstände oder Gegebenheiten für Untreue *früher* erreicht oder herbeigeführt werden, sondern ein konkretes Untreueverhalten dann auch signifikant früher ausgeübt wird. Demgegenüber kann eine tendenziös monogame Bindungseinstellung selbst unter untreuebegünstigenden Umständen noch ein gewisses Treueverhalten garantieren.

Promisk Bindungseingestellte bilden in aller Regel nur wenig romantische Lieben oder Bindungsverlangen gegenüber ihren Bindungspartnern aus – und wenn, dann sind diese meist nur von kurzer Dauer: Über ihr promiskes Bindungsverhalten hebt sich ein etwaiges intensives Bindungsverlangen zu spezifisch nur einer Person mittelfristig wieder auf. Promiske Bindungstypen unterlaufen gleich von Beginn einer Beziehungsentwicklung an durch ihr promiskes Verhalten ein romantisches Lieben oder Verlieben. Demgegenüber passiert es nicht selten, dass deren Partner ein manisches Bindungsverhalten ausbilden, das aber auf *Angstbindung* beruht. Gleichzeitig verhalten sich diese Partner infolge ihrer Angstbindung dann meist auch monogam.

Divergierende Bindungseinstellungen und Bindungsverlangen zwischen Paaren bergen immer ein hohes Konfliktpotenzial. Die Partner promisk Bindungseingestellter äußern auf konkretes Befragen ihre Empfindungen meist dahin, sich nicht geliebt, auswechselbar oder ersetzbar zu fühlen, beklagen Unverbindlichkeit oder Oberflächlichkeit in der Beziehung, eine gewisse Eigennützigkeit des Partners und äußern sich dahingehend auffällig häufig, in der Beziehung nicht 'anzukommen'. Gefühle von Verbundenheit sowie eines 'sich aufeinander Beziehens' oder 'Bezugnehmens' vermissen sie ebenso, wie eine gewisse *Exklusivität* der Beziehung, die sie erwarten würden, wenn man sie konkret auf diese Eigenschaft hin befragt (eigene Untersuchungen). Diese Ahnungen, Eindrücke, Empfindungen oder Intuitionen entsprechen meist auch den Tatsachen: Beziehungen mit promisk Bindungseingestellten sind tatsächlich weder exklusiv, noch verbindlich, noch tiefgehend, noch wird sich in diesen Beziehungen aufeinander bezogen, sondern promiske Bindungstypen beziehen sich immer auf mehrere Partner.

Für romantisch Liebende weisen Beziehungen mit promisk Bindungseingestellten fast immer die gleichen fatalen Entwicklungstendenzen auf. Konflikte aus solchen Beziehungskonstellationen zeigen sich bereits in einem frühen Stadium einer Beziehungsentwicklung und gründen i.a.R. auf einer Ungleichheit oder einem *Ungleichgewicht* in den gegenseitigen Bindungsverlangen oder Liebesempfindungen. Häufigster Konfliktpunkt ist Eifersucht: Sie löst sich zwar hauptsächlich nur auf Seiten des (romantisch oder manisch) Liebenden aus; allerdings liegen die *Anlässe*

für diese Auslösungen fast immer auf Seiten des sich promisk verhaltenden Partners. Eine notwendige Voraussetzung für dieses gleichsam mechanistische Auslösen von Eifersucht ist Liebe, da *Angst* ein wesentlicher Bindungsfaktor und Bestandteil dieser Liebe ist und gleichzeitig auch das verbindende Element zwischen beiden Affekten der Liebe und der Eifersucht. Somit sind Liebende gleichzeitig und grundsätzlich *immer* auch *potenziell* eifersüchtig. Das gilt für manisch Liebende im Besonderen. Demgegenüber stellen sich bei promisken Bindungspartnern nur selten Affekte von Eifersucht ein, da sie ihre Bindungsbedürfnisse meist aus ihren vielfältigen Beziehungen decken und sich somit kaum oder nur wenig Bindungsverlangen oder Bindungsinteresse bezogen auf nur *einen* Bindungs- oder Beziehungspartner ausbilden. Demzufolge bleibt auch die Angstbindung gering oder fehlt gänzlich. Promisken Bindungstypen fehlt sozusagen das für die romantische Liebe notwendige und Bindung stiftende Element der Angst (Bindungsfaktor). In manchen Fällen kann dieses '*Fehlen von Angst*' pathologisch sein und stellt dann u.U. ein kennzeichnendes Merkmal von *Psychopathie* dar. Promiskuität ist mit Psychopathie hoch korreliert, d.h. Promiskuität ist fast immer regelmäßiger Bestandteil von Psychopathie; umgekehrt muss jedoch promiskuitives Verhalten deshalb nicht zwangsläufig pathologisch sein. Vielmehr ist Promiskuität ein universaler und dispositiver Verhaltensbestandteil jeden menschlichen Verhaltens und kann sich als Folge einer Anpassung an Umweltgegebenheiten (Umgebungsbedingungen) verstärken. Auch ist *Fehlen von Angst nicht grundsätzlich* als *pathologisch*

zu bewerten, da sich *Angst* immer *relativ zur Bewältigbarkeit* einer Bedrohung einstellt und daher Angst über erworbene bzw. erwerbbare Kontroll- oder Bewältigungsstrategien auch 'verlernt' bzw. reguliert werden kann. Das aktuelle Psychopathiekonzept wird solchen Differenzierungen nicht hinreichend gerecht.

Mit Blick auf die Stabilitäten und Zufriedenheiten von Paarbeziehungen gilt für *Bindungseinstellungen* (und damit korrelierend auch für die Liebesempfindungen) fast durchweg das Homogamie- oder Gleichheitsprinzip, wovon es nur eine singuläre Ausnahme gibt: Gleich und gleich gesellt sich gern. Divergieren nämlich die Bindungseinstellungen oder Beziehungsmodelle der Partner zu stark voneinander, so sind mit hoher Wahrscheinlichkeit – und meist gleich von Beginn an – Konflikte in der Beziehung vorprogrammiert. Die meisten Beziehungskonstellationen mit divergierenden Bindungseinstellungen lösen sich daher mittelfristig wieder auf. Mit Blick auf die eben erwähnte singuläre Ausnahme gibt es aber Hinweise darauf, dass es infolge geschlechtsspezifischer Asymmetrien im sexuellen Verhalten – die erst unter Angst zum Tragen kommen – Frauen besser gelingt, mit romantischer Liebe, Beziehungsabhängigkeiten sowie Anpassung und Unterwerfung zurechtzukommen, als Männer. Konstellationen, in denen die Frau liebt, werden automatisch dieser Asymmetrie gerecht (s. Konstellation Nr. 3) und decken sich dann auch mit dem verhaltensbiologischen Diktat der vererbten Dominanz- und Unterwerfungssexualität. In diese Konstellation würde dann auch passen, dass die meisten Frauen westlicher Kulturen für sich nach wie

vor beanspruchen, sich in ihre Partner verlieben zu wollen – und sie ferner ein solches Verlieben als voraussetzende Bedingung für eine Beziehung ansehen. Diese Asymmetrie einer vererbten Dominanz- und Unterwerfungssexualität würde aber auch implizieren, dass Frauen mit etwaigen promisken Bindungseinstellungen ihrer Partner besser zurechtkommen könnten, als das umgekehrt der Fall wäre (phylogenetische Übung).

Wenn gleiche Bindungseinstellungen für stabile und zufriedene Partnerschaften wichtig sind, dann sollten solche Kenntnisse und Fähigkeiten von Vorteil sein, die die Bindungseinstellungen potenzieller Bindungs- oder Beziehungspartner erkennen lassen. In der Tat können Bindungseinstellungen mit etwas Erfahrung und Kenntnissen der Zusammenhänge (und spätestens mit Verstehen dieses Buches) in bereits relativ frühen Phasen einer Beziehungsentwicklung – bzw. nach wenigen Interaktionen mit potenziellen Bindungs- oder Beziehungspartnern – intuitiv gut erahnt werden. Das heißt, dass wir durchaus in der Lage sind und gewisse Möglichkeiten haben, Entscheidungen danach zu treffen – und Bindungs- oder Beziehungspartner danach zu wählen – wie wir unsere künftigen Beziehungen führen wollen: Für weitestgehend zufriedene und stabile Beziehungen oder Partnerschaften sind tendenziös *monogame* Bindungseinstellungen zu bevorzugen. Gleiche oder ähnliche *monogame* Bindungseinstellungen bei beiden Partnern bilden gute Voraussetzungen dafür, auch *gleiche Liebesempfindungen* oder Bindungsverlangen auf *beiden* Seiten auszubilden. Sind die Bindungsstile bzw. die gegen-

seitigen Bindungsverlangen ungleich, dann sollte zumindest die Bindungseinstellung der Frau tendenziös *monogam* sein – bzw. *ihr* Bindungsverlangen deutlich größer sein – wenn die Beziehung für beide weithin stabil und zufriedenstellend verlaufen soll. Demgegenüber scheinen auf Seiten des Mannes hohe Lieben oder Bindungsverlangen seiner Partnerin gegenüber aus verhaltensbiologischer, psychologischer und reproduktiver Sicht nicht zwingend erforderlich, um dennoch ein für beide gutes Maß an Zufriedenheit in Beziehungen zu erreichen.

Die Gründe für die Ausbildung monogamer bzw. promisker Bindungsstile oder -einstellungen sind in der Kindheit zu suchen – und in aller Regel dort auch zu finden: Ein in der Kindheit erworbener *sozial monogamer* bzw. *sozial promisker* Bindungsstil wird mit hoher Wahrscheinlichkeit mit der Geschlechtsreife in eine generelle Bindungseinstellung übertragen, die dann auch das *sexuelle* Bindungsverhalten umfasst. Tendenziös *monogame* Bindungsstile oder Einstellungen etablieren sich beispielsweise dann, wenn das Kind vertrauensvolle, stabile und zuverlässige ("sichere") Bindungserfahrungen zu einer bestimmten (*spezifischen*) Bindungsperson macht. Demgegenüber konnten Zusammenhänge festgestellt werden, wonach sich etwa aufgrund *wechselnder Betreuungssysteme* bzw. Bindungspersonen während früher Kindheit *sozial promiske Bindungsstile* etablierten (Bindungsstörungstyp IIa). Diese werden dann in das Erwachsenenleben übernommen. Als kritische Zeitspanne für stark *prägende* Einflüsse und Erfahrungen (auch Bindungserfahrungen) wird die

Kindheit bis zum 5.-7.ten Lebensjahr vermutet. Zu beachten ist, dass *nur auf Bevorzugung* geprägt wird; d.h. Wahrnehmungen (auch von Verhalten) während prägungssensibeln Phasen führen fast immer zur *Bevorzugung* dieser Wahrnehmungen bzw. Verhalten, auch wenn diese Wahrnehmungen oder Verhalten *aversive* oder vielleicht auch destruktive Elemente enthalten. Bei *Bevorzugungen* spricht man im positiven Kontext auch von *Fähigkeiten*, im negativen Kontext oft von *Störungen*.
Untersuchungen zeigen, dass sich unter bestimmten Umständen Bindungseinstellungen auch noch *nach* frühkindlichen prägenden Phasen verändern (variieren) können – weshalb man bei Menschen auch von einem "für neue Bindungserfahrungen *zeitlebens offenen* Bindungssystem" spricht (K.H. Brisch, aaO). So können Verhaltensweisen, Stile und Einstellungen beispielsweise auch über Vorbildlernen oder Identifikation mit individuell wichtig erachteten (auch öffentlichen) Bezugs- oder Bindungspersonen erworben werden. Gelernt wird dabei meist über regelmäßig wiederkehrende Interaktionen, wie z.B. familiär, gesellschaftlich oder kulturell geübte Riten, Sitten, Bräuche oder Traditionen usw. Kinder orientieren sich dabei bevorzugt am gleichgeschlechtlichen Vorbild: Mädchen an dem ihrer Mütter, Jungen an dem ihrer Väter. So darf mit Blick auf die Stile und Einstellungen im Allgemeinen – sowie auf die Bindungseinstellungen im Besonderen – erwartet werden, dass das über einen weiten Zeitraum einer Kindheit geübte Verhalten am Vorbild der Mütter bzw. Väter mit Sicherheit auch Auswirkungen auf das spätere Bindungsverhalten der Söhne und Töchter als Erwachsene haben wird. Ferner ist zu bedenken, dass auch Ersatzvorbilder – und hier gerade solche mit öffentlicher oder medialer Präsenz (Idole) – Auswirkungen auf die Verhaltensweisen von Heranwachsenden haben.
Obgleich in der Kindheit erworben – und dann von langfristiger Latenz – zeigt sich die Offenheit unseres Bindungssystems für neue Bindungs- oder Beziehungserfahrungen vor allem auch darin, dass sich unsere Bindungseinstellungen oder Beziehungsmodelle im Laufe eines Lebens verändern können: so etwa über sich verändernde Umwelt- oder Umgebungsbedingungen oder auch über Veränderungen im kollektiven Verhalten einer Kultur oder Gemeinschaft (Trends, Strömungen, Mainstreams usw.). Speziell mit Blick auf die Veränderung unserer Bindungseinstellungen in unserer westlichen Kultur war seit Mitte des vergangenen Jahrhunderts aber nur ein Wandel zu beobachten – nämlich von einer eher monogamen Bindungseinstellung hin zu einer promiskeren. Dies lässt vermuten, dass wir es zum einen mit einer bis dahin erzwungenen Verschiebung zugunsten eines bis dahin monogamen Bindungsverhaltens in unserer Kultur zu tun hatten – zum anderen, dass wir es bei diesem Trend zu promiskuitiverem Verhalten vermutlich mit einem 'genetisch bedingt leichten Lernen' für Promiskuität zu tun haben – was auch die These unterstützt, dass Promiskuität ein fester Bestandteil eines vererbten Verhaltens ist. Die jüngste Natsal-Studie weist allerdings eine Trendumkehr aus, was auch dahingehend interpretiert werden kann, dass zwischenzeitlich ein für unsere Kultur 'biologisch normales' Maß eines promiskuitiven

Verhaltens in der Bevölkerung erreicht sein könnte – vorläufig!

Mit Blick auf die verhaltensbiologischen Kräfteverhältnisse zwischen Liebe und Untreue bzw. monogamen und promiskuitiven Verhalten, scheinen wir, resümierend betrachtet, in unserem Wesen etwas mehr einer Promiskuität zugeneigt – und damit etwas mehr einer Untreue, als einer Monogamie und damit einer Treue: Treue kommt vor – aber offensichtlich nur für die (unbestimmte) Dauer der Liebe. Darüber hinaus wird Monogamie jedoch zu einem kulturellen Konstrukt, das einer willentlichen Anstrengung oder einem gewissen Bemühen bedarf. Offensichtlich brauchen unsere phylogenetisch gewachsenen Dispositionen zur Promiskuität nur den Nährboden einer freiheitlichen Kultur, um sich ausprägen zu können. In patriarchalisch geprägten oder männlich dominierten Gesellschaftsstrukturen hingegen bleiben sie zugunsten eines eher monogamen Verhaltens weitgehend unterdrückt: Dort scheint Monogamie in erster Linie dazu zu dienen, speziell die *männliche* Eifersucht präventiv zu vermeiden. In *matriarchalisch* geprägten Gesellschaftsstrukturen hingegen überwiegt *promiskuitives* Verhalten (s.z.B. Bonobo-Schimpansen).
Treue scheint also nur für die Dauer der Liebe weitgehend gewährleistet. Hieraus erklärt sich dann auch das Phänomen der sogenannten *'seriellen Monogamie'*: Sie ist unter den gegebenen Umständen einer freiheitlichen Kultur eine zwischen Monogamie und Promiskuität gefundene Strategie. Wenn in unseren Anlagen Muster von Promiskuität überwiegen, die

sich nur unter den 'Monogamie erzeugenden Umständen von Liebe' abschalten, dann ist *'serielle Monogamie'* die zwangsläufige Folge eines solchen Wechselspiels aus Verlieben und sich wieder Entlieben – aus monogamem und promiskem Verhalten. Serielle Monogamie ist sozusagen eine verdeckte Form von Promiskuität.
Die leichte Kräfteverschiebung unserer biologischen Muster zugunsten einer Promiskuität zeigt sich auch im Folgenden: Die Mechanismen, die zu Liebe führen, sind auch dieselben, die zu Untreue führen, und umgekehrt. Sie liegen einzig auf Seiten unseres Bindungssystems. Zusätzlich aber finden wir auf der Seite unseres explorativen Systems noch weitere Mechanismen bzw. Verhaltensweisen, die Gelegenheiten für neue Lieben schaffen und dadurch Untreue befördern oder begünstigen können – so etwa über sozial explorierendes Verhalten. Auch aus reproduktiver Sicht wäre anzunehmen, dass promiskuitives Verhalten erfolgreicher ist, als monogames, obwohl es in fast allen Kulturen auch hoch reproduktive monogame Familienstrukturen gibt.

Bei einem leichten Überwiegen der biologischen Mechanismen zugunsten eines promiskuitiven Verhaltens in unserem Bindungssystem spielen die *Umgebungsbedingungen*, in welchen wir aufwachsen, eine entscheidende Rolle in der Frage, welche Stile, Haltungen und Einstellungen wir bevorzugt ausbilden: Unsere Bindungen und Beziehungen variieren dann von tiefer, intimer und dauerhafter Verbundenheit zu nur einem Lebenspartner, bis zu gestreuter und oberflächlicher Rumvögelei mit vielen kurzfristigen Bin-

dungs- und Beziehungspartnern. Unter bedrohlichen Umgebungsbedingungen – etwa in repressiven Gesellschaften oder Kulturen oder in wirtschaftlich oder politisch unsicheren Zeiten – wird unser Bindungssystem stärker aktiviert und wir zeigen dann auch monogameres Verhalten. Demgegenüber zeigen sich in freiheitlichen, sicheren und gut prosperierenden Kulturen signifikant mehr promiske Verhaltensweisen bzw. Untreueverhalten. Hohe *Substituierbarkeit* von Bindungsinteressen aufgrund dichter Partnermärkte in diesen Kulturen befördern promiskuitive Verhaltensweisen. Demgegenüber sorgen etwa *Alleinstellungsmerkmale* wiederum für *Exklusivitäten*. Unser Bindungssystem scheint sich also gut an verschiedene Umgebungsbedingungen anpassen zu können – und dies gleich von Beginn unseres Lebens an.

Wir nähern uns langsam dem Ende dieses Buches und stellen uns abschließend noch die Frage, welche Schlüsse wir aus all diesen Betrachtungen für uns und unser Verhalten als Individuum, Mann, Frau, Partner und Mitglied einer Gesellschaft ziehen können. Dabei mögen die nun folgenden Überlegungen mehr Denk- und Diskussionsanstöße als Empfehlungen sein:
Promiskuität scheint ein fester biologischer Bestandteil unseres Wesens zu sein und in ihrer Veranlagung einem monogamen Verhalten gegenüber zu überwiegen. D.h. Promiskuität scheint die Regel, während Monogamie eher die Ausnahme von dieser Regel ist – ein *vorübergehender* Zustand, der bei genauer Betrachtung nur *für die Dauer der Liebe* gilt. Freiheitliche und sichere Kulturen scheinen ein promiskuitives Verhalten zu befördern, weil angstinduzierende

Faktoren wegfallen und Bindungen dadurch schwächer werden. Umso mehr scheint dann Treueverhalten davon abzuhängen, wie *monogam* oder *verbindlich* wir in unseren Bindungseinstellungen geprägt, konditioniert oder 'erzogen' werden – d.h. wie wir gleich von Beginn unseres Lebens an lernen, tiefe und vertrauensvolle Bindungen wir zu einem spezifischen Bindungspartner eingehen zu können. Allein aufgrund unserer biologischen Anlagen können wir offenbar nicht lange treu sein, wenn wir nicht zufälligerweise auch eine monogame und verbindliche Bindungseinstellung mit unserer 'Muttermilch' mitbekommen: in erster Linie über unsere Eltern, aber auch über unsere Familie, Freunde und über die Gesellschaft und Kultur, in der wir leben. Fehlt dieses, dann wird Treue mehr zu einer bewussten Entscheidung – zu einem Willensakt, der auch ein gewisses Bemühen abverlangt: Ein *Er*-kennen jener Mechanismen, die einerseits zu Liebe, andererseits aber auch zu Untreue führen; aber mehr noch erfordert ein solches Bemühen ein bewusstes *Be*-kennen zur Partnerschaft und zur Treue selbst.

Wir bewegen uns in unserer freiheitlichen Kultur – maßgeblich befördert durch eine unreflektiert betriebene 'mediale Sexualisierung' – eindeutig in Richtung einer sich zunehmend promisk verhaltenden Gesellschaft. Dieser Trend hat aber – völlig subtil und ohne dass wir es bemerken – deutlich weiter reichende Auswirkungen, als nur auf unser individuelles Bindungsverhalten allein. Auf demografische Größenordnungen übertragen – und vor dem Hintergrund der Tatsache, dass sich kulturelle Strömungen, Stile oder

Einstellungen nur in Zeitmaßstäben von *Generationen* verändern (1 Generation = 25 Jahre) – heißt das, dass wir uns zum einen mitten in den Auswirkungen einer bereits früher betriebenen medialen Sexualisierung befinden und zum anderen, dass noch weitere Auswirkungen bevorstehen. Wenn wir beispielsweise über die Gründe sinkender Geburtenraten nachdenken, dann müssen wir auch an solche subtilen oder *weichen* Einflussfaktoren denken, wie sie etwa durch mediale Sexualisierungen einer Gesellschaft auftreten können. So ist anzunehmen, dass sich bereits *kleinste* Veränderungen im reproduktiven Verhalten – auf demografische Größenordnungen einer Gesellschaft übertragen – auch in Geburtenraten auswirken: Bislang sind monogame Beziehungsmodelle immer noch reproduktiver als promiske – und auffällig ist in diesem Zusammenhang auch, dass der Rückgang der Geburtenraten auch mit einem Rückgang monogamer Beziehungsmodelle zu korrespondieren scheint (eigene Untersuchungen). Eine Studie aus den 1980er-Jahren zeigte bereits, dass der Reproduktionserfolg einer Frau stark mit ihrer Bindungseinstellung korrespondiert (K. Grammer, unter Verweis auf Essock-Vitale, McGuire 1985, in: *Signale der Liebe*, dtv, 1995, S. 481). Metaanalysen aus aktuelleren Untersuchungen deuten darauf hin, dass solche Korrelationen (trotz des Alters der eben zitierten Studie) immer noch Gültigkeit haben: Bindungseinstellungen ziehen sich – gleichgültig ob monogam oder promisk – wie ein roter Faden durch eine Biografie. So weiß man aus anderen Untersuchungen, dass promisk Bindungseingestellte zu einem wesentlich früheren Zeitpunkt ihre ersten sexuellen Erfahrungen machen, eine deutlich höhere Tendenz zu sexuellen Abenteuern aufweisen, in Ehen häufiger sexuelle Affären haben und auch häufiger geschieden werden. Sicher tragen vielfältige Faktoren zu einem Rückgang von Geburtenraten bei – aber wenn es um die Erforschung von Ursachen geht, dann rücken besonders schnell solche Faktoren und Größen in den Fokus kognitiver Aufmerksamkeiten, die 'hart', greifbar, messbar, auffällig und/oder offensichtlich sind, wie etwa der Pillenknick, Ungleichstellungen zwischen Mann und Frau, Bildungs- und Verdienstunterschiede, unzureichende Kinderbetreuungen und Kindergartenplätze usw. Ich möchte aber behaupten, dass im Kontext von Geburtenrückgang bislang noch keiner so richtig an eine Veränderung der Bindungseinstellungen gedacht hat. Wie auch! Bislang scheint es noch nicht einmal in das kollektive Bewusstsein vorgedrungen zu sein, dass Bindungseinstellungen überhaupt nach *monogam* und *promisk* differenziert werden können. Zumindest ist eine solche Differenzierung in den Modellen zur Bindungstheorie bislang noch nicht vorgesehen (lediglich angedacht) – und wie soll man auf etwas aufmerksam werden, was noch nicht formuliert oder benannt worden ist? Bislang blieb es allenfalls bei Denkansätzen (s. Brisch, Grammer).

Ich möchte ferner behaupten, dass ein nicht unwesentlicher Teil der (ohnehin schon seit Jahren geringen) Geburtenrate, die wir heute in Europa haben, noch 'Restausläufern' einer ehemals monogam vorgelebten und vermittelten Bindungs- und Beziehungskultur unserer Eltern zu verdanken ist. Als Gegenargument könnte man jetzt vorbringen, dass auch aus *promisken* Beziehungsstrukturen (wie etwa der seriel-

len Monogamie) Nachkommen hervorgehen (z.B. Patchworkfamilien). Deren Reproduktionsraten liegen aber immer noch deutlich unter den Raten traditionell geführter monogamer Partnerschaften: So liegt dieser Unterschied in der BRD bei durchschnittlich 0,3 bis 0,5 Kindern je Frau in der fertilen Altersspanne zwischen 15 und 49 Jahren (aus: Demografische Forschung aus Erster Hand, 2012, Jahrgang 9, Nr. 4, S. 1: "*Ein halbes Kind weniger. Moderne Familien: Trennungen und Partnerwechsel lassen die Geburtenrate sinken*"; MPI f. demografische Forschung). Was zunächst wie eine vernachlässigbare Differenz anmutet, erscheint dann als beachtlich, wenn man sie auf die demografische Größenordnung einer Bevölkerung hochskaliert: Übertragen auf die Größe der BRD würde dieser Unterschied bei ca. 20 Mio. fertilen Frauen immerhin zwischen 6 – 10 Mio. Kinder betragen (bezogen auf einen Zeitraum von 35 Jahren). Diese Zahl ist beachtlich! Und es ist nicht erkennbar, dass ein Geburtendefizit in dieser Größenordnung über promiske Beziehungsmodelle oder -strukturen jemals ausgeglichen werden könnte.

Das könnte bedeuten, dass sich promiske Bindungseinstellungen ab einer gewissen Verbreitung eher ungünstig auf Gesellschaften auswirken. Eine Frage wäre auch, ob diese negative Korrelation (zwischen Geburtenrate und promiskem Bindungsverhalten) nicht zum natürlichen regulierenden Verhalten einer Population gehört, die sich (trotz prosperierender Randbedingungen) in ihrer Bevölkerungsdichte dadurch nach oben begrenzt. Mit 80 Mio. Menschen auf einer Fläche der BRD, könnte eine kritische Bevölkerungsdichte bereits erreicht sein.

Wie jede andere genetische Verhaltensdisposition auch, kann sich Promiskuität dadurch im Verhalten *verstärken*, indem sie kollektiv ständig beübt und ritualisiert wird – beispielsweise über eine unreflektiert betriebene mediale Sexualisierung – so dass nachwachsende Generationen sukzessive den Eindruck gewinnen, es handle sich hier um eine durchaus übliche Beziehungs- oder Verhaltensnorm. Es ist aber die Frage, ob wir eine solche Beziehungskultur ernsthaft wollen: Wollen wir auf Dauer oberflächliche, auf 'Sex' reduzierte Beziehungen? Kann es die politische Absicht einer Volkswirtschaft sein, vergleichsweise unreproduktive Beziehungsmodelle auf Dauer befördern zu wollen? Genau dieses aber findet derzeit statt!

Doch damit nicht genug. Mit promisken Bindungseinstellungen und Verhaltensweisen handeln wir uns noch weitere Nachteile ein: Promiske Bindungseinstellungen zeitigen bereits in ihrer Vorstufe – der *sozialen* Promiskuität – Effekte einer *sozialen* Übersättigung. Diese soziale Übersättigung führt schlicht zum Abschalten von sozialem Bindungsverlangen – und damit auch zu einem künstlich verursachten Verlust eines für uns persönlich wichtigen, weil Sinn stiftenden Lebensgefühls: 'Das Ende der Liebe', so wie es etwa Sven HILLENKAMP in seinem Buch mit gleichnamigem Titel anschaulich beschreibt. Monogames Bindungsverlangen – das wir im sexuellen Kontext als 'romantische Liebe' deklarieren – kann über promiskuitives Verhalten sowohl *kompensiert*, wie auch *konterkariert* werden. Das ist Fluch und Segen zugleich: Freilich können wir uns auch mit anderen, nur oberflächlichen Beziehungen kompen-

satorisch über defizitäre, fehlende oder verlorengegangene tiefere Bindungen und Beziehungen (auch Liebesbeziehungen) hinwegtrösten. Wir können uns über promiskes Verhalten aber auch darin behindern, tiefere Liebesbeziehungen oder Liebesempfinden jemals aufbauen oder ausbilden zu *können* – etwa dann, wenn wir bereits Gefallen an promisken Lebensstilen gefunden haben und diese Stile eines kompensatorischen Ersatzhandelns fortsetzen wollen. Folgende Beobachtung scheint für unsere Gesellschaft daher charakteristisch zu sein: Wir haben einerseits eine starke Sehnsucht nach Liebe und tiefer, innerer Verbundenheit; andererseits scheinen wir (vermutlich unbewusst) aber auch alles zu unternehmen, um gerade dieses Gefühl einer tiefen inneren Verbundenheit zu unterlaufen: Infolge sozialer Übersättigung nehmen wir bereits eine *sozial gestreute* (promiske) und damit auch sozial *unverbindliche* Haltung ein. Über Social Communities kommunisieren wir unser Sozial- und auch Sexualverhalten: Beziehungen werden qua sozialer Streuung flacher und oberflächlicher. Dies führt im Ergebnis nicht selten dazu, dass wir trotz vieler (auch internetgestützter) sozialer Kontaktmöglichkeiten dennoch ein Gefühl innerer Sinnleere verspüren. Ein dazu gegenläufiges, quasi kompensierendes Verhalten ist dann nicht selten das zunehmender Sexualisierung, in dem – quasi als Kollateralschaden – romantische Liebe zunehmend zur Nebenrolle verkommt, also exakt jenes Gefühl, wonach wir eigentlich suchen. In Kulturen mit freiheitlichen Bedingungen und vielfältigen sozialen Möglichkeiten werden die Karten offenbar völlig neu gemischt: Romantisches Lieben

und Verlieben – bislang wichtigstes Bindungsmotiv – findet heute offenbar weniger tief und dafür häufiger und kürzer statt. Schuld daran dürften vermutlich promiskere Bindungsstile und -einstellungen sein, die ein romantisches Lieben und Verlieben nahezu regelmäßig unterlaufen. Zwar wird sich aufgrund vielfältiger sozialer Möglichkeiten schnell und vielleicht auch heftig ineinander verliebt – und wie früher werden die Bindungsmotive auch heute noch nach wie vor aus persönlichkeitsimmanenten Attraktivitäts- oder Belohnungswerten generiert; aber ebenso schnell gehen diese individuellen Bindungsmotive offensichtlich wieder verloren, nämlich dann, wenn sich durch unsere promiske Bindungshaltung neue Belohnungserwartungen ergeben.

Mit Blick auf die Stabilitäten und Zufriedenheiten in ihrer Beziehungen sollten *Männer* unbedingt darauf achten, dass sie an Frauen oder Partnerinnen geraten, von denen die sie sich wirklich geliebt fühlen. Im umgekehrten Fall wäre eine Auflösung der Beziehung empfohlen. *Frauen* mit Bindungsinteresse sollten mehr Mut aufbringen, ihre Bindungsinteresse zu signalisieren, wenn sie Männern begegnen, die sie als Bindungs- oder Beziehungspartner interessant finden. Ferner sollten sich Frauen von obsoleten Vorstellungen verabschieden, dass Initiativen für Beziehungsanbahnungen von Männern auszugehen haben und stattdessen mehr Eigeninitiative entwickeln. *Beide* sollten darauf achten, dass sie *gleiche* Bindungseinstellungen haben, da andernfalls Konflikte vorprogrammiert sind. Für *alle* gilt, auf eine angenehme äußere Erscheinung zu achten. Im Hinblick auf Familien-

gründungen – was langfristige Bindungsinteressen, hohe Stabilitäten und Zufriedenheiten in den Beziehungen impliziert – sollten *beide* Partner tendenziös *monogame* Bindungseinstellungen haben. Auch unter reproduktiven Aspekten sind monogame Bindungseinstellungen höher zu bewerten. Diese sind nicht anhand verbaler Beteuerungen des Partners festzumachen, sondern an dessen gezeigtem bzw. beobachtbarem Verhalten. Beispielsweise können Anlässe zur Eifersucht immer kritische Indikatoren für promiskuitive Verhaltenstendenzen des Partners sein. Überdies zeigen Studien, dass Kinder in monogamen Familienstrukturen glücklicher und zufriedener aufwachsen.

Mit Blick auf unsere Verantwortung als Mitglieder einer Gesellschaft sollten wir einen kritischen Blick für Freiheitlichkeit und falsch verstandene Toleranz gegenüber sexuellen Freizügigkeiten bewahren. Falsch verstandene Toleranz sollte nicht dazu führen, *extreme* Devianzen eines Verhaltens einem Normalen gleichzusetzen oder diesem gar vorzuziehen (Eibl-Eibesfeldt, aaO, S. 364). In freiheitlichen Kulturen neigen wir auch zu falschen Auffassungen von Toleranz: *Freiheitlichkeit* ist nicht mit *Wertefreiheit* gleichzusetzen – und über die Unterschiede zwischen beiden Begriffen wird m.E. öffentlich zu wenig nachgedacht. Ohne die gleichzeitige *Vermittlung von Werten* oder Orientierungen kann Freiheit nicht so richtig gelingen: *Wertefreiheiten* führen eher zu *Orientierungslosigkeiten* – auch im Geschmack. Jeder sollte daher in seiner Verantwortung als Mitglied und Teil einer Gesellschaft auf eine wohlwollende Wertevermittlung achten – auch und gerade unseren Nachkommen gegenüber – und auch einen kritischen Blick auf mediale Sexualisierungstendenzen in unserer Gesellschaft bewahren. Sex verkauft sich immer; das liegt an den verhaltensbiologischen Mechanismen, die in uns wirken. Aber darin liegt auch die große Verführbarkeit, dieses Mittel marktwirtschaftlich unreflektiert anzuwenden und ggf. auch zu missbrauchen. Mediale Sexualisierungen ziehen ganz offensichtlich immer auch Promiskuisierungstendenzen in einer Gesellschaft nach sich. Freilich sind mediale Sexualisierungen und Promiskuisierungstendenzen immer auch Kennzeichen freiheitlicher, sicherer und prosperierender Kulturen. Daher könnte es – quasi als ausgleichendes Gegengewicht – zentralpolitische Aufgabe dieser Kulturen sein, an Gegenentwürfen zu arbeiten, die familiäre Werte und monogame Verhaltensformen mehr in den Vordergrund stellen. Ich persönlich denke da auch an die Rama-Frühstücksfamilie.

Abkürzungsverzeichnis

a.A.	=	andere Ansicht
aaO	=	am angegebenen Ort; verweist auf eine vorher gemachte Literaturangabe
b.a.w.	=	bis auf weiteres
bspwse.	=	beispielsweise
BWS	=	Bewusstsein
diff.	=	differenziere, unterscheide
eig. Anm.	=	eigene Anmerkung
EEG	=	Elektroenzephalogramm
E.p.	=	Ejaculatio praecox
et.al	=	et alii, und andere
evtl.	=	eventuell
ggf.	=	gegebenenfalls
gr.	=	griechisch
f., ff.	=	folgende, fortfolgende Seite(n)
i.A.	=	im Allgemeinen
i.a.R., i.d.R.	=	in aller Regel
i.e.	=	id est (lat.: "das ist …")
i.F.	=	im Folgenden
i.Ü.	=	im Übrigen
i.V.m.	=	in Verbindung mit
lat.	=	lateinisch
LTP	=	Langzeitpotenzierung
m.E.	=	meines Erachtens
m.o.w.	=	mehr oder weniger
od.	=	oder
resp.	=	respektive, beziehungsweise
u.	=	und
u.a.	=	unter anderem, und andere
u.ä.m.	=	und ähnliches mehr
u.U.	=	unter Umständen
u.v.v.	=	vice versa (und umgekehrt)
v.a.	=	vor allem
Verw.	=	Verweis
vs.	=	versus, im Gegensatz zu
v.v.	=	vice versa (umgekehrt)
VM	=	Verhaltensmuster
vmtl.	=	vermutlich
VTA	=	ventrales tegmentales Areal
VNS	=	Vegetatives Nervensystem
wg.	=	wegen
ZNE	=	zentralnervöse Erregung
ZNEM	=	zentralnerv. Erregungsmuster
ZNS	=	zentrales Nervensystem (Gehirn)

Glossar

Angstbindung
Durch Angst ausgelöstes Bindungsverhalten, das sich auf *affektiver Ebene* in einem starken *Bindungsverlangen* äußert und auf der *Ausdrucksebene* in einem deutlichen *Such- und Befriedigungsverhalten* (z.B. Klammern) zeigt. A. ist ein regelmäßiger und fester (biologischer) Bestandteil eines vererbten Verhaltens im Kontext von Angst. Kommt bei allen Menschen kulturübergreifend (universal) vor. Psychopathen und Soziopathen zeigen hier Fehlfunktionen. Es wird vermutet, dass romantische und manische Liebe zu einem wesentlichen Anteil auf Angstbindung beruht.

Angstkonditionierung
s. → *Konditionierung.*

Alpha-adrenerge Reaktion
Auch sympatho-adrenerge Reaktion. Vasokonstriktorische (gefäßverengende) Wirkung infolge Adrenalinfreisetzung in den Blutkreislauf durch hohe zentralnervöse und sympathische Erregung. Alpha-adrenerge Rezeptoren (Adrenozeptoren) in den Gefäßen (v.a. in den Geschlechtsorganen) führen unter dem Einfluss von Adrenalin zu einer Gefäßverengung – teilw. bis zum völligen Verschluss – wodurch es zum Blutabzug aus den jeweiligen Organen kommt. Teil der → *physiologischen Stressreaktion.*

Asymmetrie
Genetische bedingte Verschiebung in der Ausprägung von Merkmalen zwischen Mann und Frau in der Physis und im Verhalten. Dabei bedingt die Physiologie

das Verhalten. Die Verhaltensbiologie unterscheidet zwischen geschlechts*spezifischer* und geschlechts*typischer* Asymmetrie bzw. Verhalten: *Geschlechtsspezifisch* bezeichnet ein physiologisches oder Verhaltensmerkmal, das *nur von einem* Geschlechtstyp gezeigt wird, während *geschlechtstypisch* meint, dass ein Merkmal zwar bei beiden vorkommt, allerdings in einer geschlechtsbedingt unterschiedlich starken Ausprägung.

basal
grundlegend, elementar. Basale Angst meint bspwse., dass es sich bei Angst um einen grundlegenden Affekt oder grundlegenden Bestandteil affektiven Erlebens handelt. Es bedeutet ferner, dass Angst auch ein grundlegender affektiver Bestandteil komplexerer Affekte wie Neid oder Eifersucht ist.

Beziehungsentwicklung
Im Kontext dieses Buches beschreibt dieser Begriff v.a. die Entwicklung der gegenseitigen Bindungsverlangen oder Liebesempfindungen über den zeitlichen Verlauf einer Beziehung. Es können aber auch noch andere Prozesse betrachtet werden. Stabilität und Zufriedenheit einer Beziehung hängen bspwse. maßgeblich von einer möglichst gleichmäßigen Entwicklung dieser gegenseitigen Bindungsverlangen ab.

Beziehungsmodell
Individuelle Vorstellung darüber, wie eine Beziehung stattfinden soll, oder auch m.o.w. bewusst oder unbewusst geübtes Verhalten in einer Beziehung. Korreliert mit der → *Bindungseinstellung.* Im Kontext

dieses Buches wird zwischen tendenziös monogamen und tendenziös promisken Beziehungsmodellen bzw. Bindungseinstellungen differenziert. Mit Blick auf die Zufriedenheit in einer Beziehung sind gleiche Beziehungsmodelle bzw. Bindungseinstellungen der Partner zu bevorzugen und im Hinblick auf die Stabilität eine bei beiden tendenziös monogame Bindungseinstellung.

Bindungsbedürfnis
auch Bindungsverlangen. Soziales Grundbedürfnis des Menschen nach Annäherung, Bindung und Interaktion an/mit andere(n) Menschen oder auch an Objekten. Lassen sich nur eingeschränkt (begrenzt, vorübergehend) substituieren oder kompensieren.

Bindungseinstellung
oder Bindungsstil: Die Summe unserer (bewussten und unbewussten) inneren Haltungen, Stile, Einstellungen oder Vorstellungen darüber, wie wir Beziehungen führen wollen (s.a. Beziehungsmodell). Sie wird über Bindungs- und Beziehungserfahrungen in unserer Kindheit festgelegt und bestimmt dann weitgehend unser späteres Bindungs- und Beziehungsverhalten. Ausgehend von einem Grundmuster eines so erworbenen Bindungsverhaltens kann unsere Bindungseinstellung aber auch später noch über neue Bindungs- und Beziehungserfahrungen in Grenzen variieren. Im Kontext dieses Buches werden Bindungseinstellungen zwischen tendenziös monogam und tendenziös promisk differenziert.

Bindungsfaktoren
Bedingungen, Umstände oder "Faktoren", die ein (vorübergehendes oder dauerhaftes) → *Bindungsverhalten* an ein Objekt oder eine Person auslösen. Bindungsfaktoren sind bspwse. *erwartete Belohnung* (z.B. Attraktivität), aber auch und vor allem *Angst*.

Bindungsmotiv
auch Bindungsinteresse, Bindungsbedürfnis oder Bindungsverlangen. Beweggrund, weshalb Menschen vorübergehende oder auch dauerhafte Bindungen zu anderen Menschen (*soziale* Bindungen) oder auch zu Objekten eingehen. Ist in irgendeiner Form immer an erwarteter oder erwartbarer Belohnung gekoppelt – oder im Falle einer Bedrohung auch an Abhilfe.

Bindungssystem
Verhaltensbiologisches festes (biologisches) Repertoire oder Inventar *bindender* Verhaltensmuster oder Verhaltensweisen und regelmäßiger Bestandteil verebten Verhaltens. Wird über Affekte wie *erwartete Belohnung* und insbesondere *Angst* aktiviert und äußert sich auf der *Ausdrucksebene* in verschiedenen Mustern eines bindenden Verhaltens.

Bindungsverhalten
Wird über (einen oder mehrere) → *Bindungsfaktoren* ausgelöst. Äußert sich *zuerst affektiv* in einem *Bindungsverlangen* (zu einem Objekt oder einer Person), und daran anschließend in einem (am Affekt gekoppelten) *Ausdrucksverhalten*, z.B. in einem *appetitiven* oder *Annäherungsverhalten* oder auch *Such-* und *Befriedigungsverhalten* (Appetenz). Bindungsverhalten

ist ein regelmäßiger und fester (biologischer) Bestandteil eines vererbten Verhaltensspektrums

Dissozieren
Im Kontext dieses Buches: Auseinanderfallen von Reden und Verhalten oder Denken und Fühlen. Auch *nichtauthentisches Verhalten*. In der Interaktion mit anderen Menschen ist in der Frage, welchem der wahrnehmbaren Informationen denn nun mehr *Wahrheitsgehalt* beizumessen ist – dem *Reden oder* dem *Verhalten* – ist im Zweifel immer dem *Verhalten* der Vorzug zu geben.

Ejaculatio praecox
(lat.) Vorzeitiger Samenerguss, meist aufgrund zu hoher Erregung des sympathischen Zweiges des VNS (Sympathikusaktivität).

Explorationssystem
Biologisches Inventar verschiedener Mustern eines *erkundenden* Verhaltens. Teil des → *Bindungssystems*, aber nur *ergänzend* zu diesem aktiv, insofern, als erkundendes Verhalten *nur dann* gezeigt wird, wenn das Bindungssystem *nicht aktiv* ist. D.h. erkundende Verhalten entstehen nur in Situationen *subjektiver Sicherheit*. Für Kleinkinder besteht diese subjektive Sicherheit v.a. in der Bindungssicherheit zu ihren primären Bindungspersonen. Exploratives Verhalten schaltet sich regelmäßig dann wieder ab (oder wird gehemmt), wenn das Bindungssystem – hauptsächlich über Angst – wieder aktiviert wird. Auch unter Bedrohung kann erkundendes Verhalten gezeigt werden,

wenn es dazu dient, bewältigende oder kontrollierende Strategien auf die Bedrohung zu finden.

Extinktion
meint die Löschung vor allem angstkonditionierter Inhalte. Löschungsversuche zeigen jedoch, dass → *Konditionierungen* – insbesondere Angstkonditionierungen – nie vollständig gelöscht werden können. Sie schwächen sich im Laufe der Zeit lediglich ab und können aber wieder vollständig aufleben. Selbst wenn das konditionierende Ereignis nicht mehr bewusst erinnerbar ist, bleibt die Konditionierung als → *Intuition* erinnerbar. D.h. einzelnen Reizmerkmale aus dem angstkonditionierten Kontext werden dann *intuitiv* als Vorboten einer annähernden Bedrohung wahrgenommen. Zusätzliches Erlernen bewältigender Strategien führt zu signifikanten *Abschwächungen* angstkonditionierter Inhalte und Kontexte, bestenfalls bis zu einer vollständigen Entkopplung v. d. Angst.

Gegenkonditionierung
Objektkonditionierung: Ein ursprünglich mit Angst besetztes oder assoziiertes Objekt wird über einen längeren Zeitraum wiederholt mit *Belohnung* in Verbindung gebracht.
Verhaltenskonditionierung: Abschwächung eines unerwünschten Verhaltens einerseits durch Nichtbestätigung oder Nichtbeachtung dieses Verhaltens unter gleichzeitiger *Bekräftigung und Belohnung des erwünschten* Verhaltens oder *Anleitung* zum erwünschten Verhalten.

Heterogamie, Heterogamieprinzip
Auch sog. *negativ assortatives Wahlprinzip*. Verpaarung nach dem Prinzip der *Unähnlichkeit*, Ungleichheit oder nach *negativer Übereinstimmung* oder *Gegensätzlichkeit* der Merkmale bzw. Bindungsinteressen ("Gegensätze ziehen sich an"). Bei Menschen überwiegt in der Verpaarung das → *Homogamieprinzip*. In einigen wenigen bestimmten Merkmalen oder Bindungsinteressen überwiegt jedoch Heterogamie: So etwa vollständig beim *Geschlecht*, in weiten Teilen bei der *Dominanz* vs. *Submission*, damit einhergehend auch bei der *emotionalen Abhängigkeit* (wg. Dominanz-Unterwerfungssexualität) sowie bei der Verpaarung nach → *Neurotizismen*. Wie bei der Homogamie geht es auch hier um *Ergänzung* (→ *Komplementarität*) gegenseitig nachgefragter Interessen.

Homogamie, Homogamieprinzip
Auch sog. *positiv assortatives Wahlprinzip*. Verpaarung nach dem Prinzip der *Ähnlichkeit* ("Gleich und gleich gesellt sich gern"). Verpaarung findet v.a. dort statt und ist dann am stabilsten, wo die *Erfüllung gegenseitiger Bindungsinteressen* größtmögliche Übereinstimmung erfährt. Untersuchungen zeigen, dass diese in den meisten Lebensbereichen übereinstimmen. Bindungseinstellungen erfordern fast immer Übereinstimmung. Wie bei der Heterogamie geht es auch hier um die gegenseitige *Ergänzung* (*Komplementarität*) von Bindungsinteressen und auch Fähigkeiten (s. I. Eibl-Eibesfeldt, unt. Verw. auf R. Amthauer 1966, in: *Die Biologie des menschlichen Verhaltens*, 2004, S. 380 ff.).

Intuition
Auch Bauchgefühl oder Instinkt. Gesamtheit aller stammesgeschichtlich und individuell gemachten bisherigen Erfahrungen. Besteht aus angeborenen und erworbenen Kontexten von Wahrnehmungen (od. Reizmerkmalen) und dadurch ausgelösten Affekten. Da die meisten Affekte → *konditionierend* wirken, erweitern sich die angeborenen Kontexte um individuelle Erfahrungen. Einzelne Wahrnehmungen oder Reizmerkmale aus diesen Erfahrungen lösen die beteiligten Affekte wieder aus, die sich dann als Intuitionen oder intuitive Vorboten dieser früher (stammesgeschichtlich und individuell) gemachten Erfahrungen zeigen.

Inventar
Repertoire oder Umfang von zur Verfügung stehender Verhaltenselemente, Verhaltensmuster und Verhaltensweisen. Inventare sind angeboren und weisen daher kulturübergreifende (universale) Gemeinsamkeiten auf. Elemente daraus können aber individuell gehemmt, unterdrückt oder aber auch verstärkt sein und zu weiteren Kontexten verknüpft werden, so dass – ausgehend von diesen Gemeinsamkeiten – Verhalten erheblich variieren kann. Die Annahme ist, dass für jedes gezeigte Verhalten angeborene Verhaltensdispositionen oder biologische Grundlagen vorhanden sein müssen, die zu diesem Verhalten befähigen.

Kleinkind
Lebensabschnitt des Menschen bis zum ca. 6. Lebensjahr.

Komplementarität
in der assortativen Verpaarung. Bindungen oder Verpaarungen kommen immer dann und dadurch zustande, wenn die jeweils nachgefragten Bindungsinteressen oder -motive des einen Partners durch die Anlagen, Fähigkeiten oder Ressourcen des jeweils anderen Partners *erfüllt* oder *ergänzt* werden, und umgekehrt (Komplementarität der Bindungsinteressen). Komplementarität beruht auf Gegenseitigkeit. Sind diese gegenseitigen Bindungsinteressen *deckungsgleich*, spricht man von → *Homogamie*, sind sie *verschieden, ungleich* oder *gegensätzlich*, spricht man von → *Heterogamie*. D.h. sowohl Heterogamie wie auch Homogamie beruhen auf Komplementaritäten der gegenseitigen Bindungsinteressen. Untersuchungen zeigen, dass Stabilitäten und Zufriedenheiten in Beziehungen dann am größten, wenn die meisten dieser gegenseitigen Bindungsinteressen *deckungsgleich* (homogam) sind.

Konditionierung
Lernmechanismus, bei dem ein neutraler Reiz oder ein neutrales Objekt mit einem konditionierenden Reiz – i.d.R. einem *Affekt – gemeinsam abgespeichert* und dadurch *verbunden*, verknüpft oder *kontextualisiert* wird. Dabei kommt der Kontextbildung – dem zusammenhängenden Abspeichern von Wahrnehmungen und Inhalten – eine zentrale Bedeutung zu: Der Einspeicherungsprozess wird über den an der Konditionierung beteiligten *Affekt* ausgelöst, der (bei den meisten Affekten) eine *zentralnervöse Erregung* (ZNE) bewirkt und zu einer → *Langzeit-Potenzierung* synaptischer Übergänge führt. Damit wird der synaptische Übergang *gebahnt* und leichter begehbar. Bei der → *Angstkonditionierung* ist der beteiligte Affekt und konditionierende Reiz spezifisch die *Angst*.

Langzeitpotenzierung
LTP; neurobiologischer Bahnungsmechanismus synaptischer Übergänge, die infolge hochfrequenter tetanischer Reizung – so wie sie durch intensive zentralnervöse Erregung (ZNE) erfolgt – durchlässiger werden. Damit wird die synaptische Bahnung leichter begehbar. Auf diesem Mechanismus beruht letztlich auch Gedächtniseinspeicherung (s.a. → *Konditionierung*).

Liebe, romantische
Intensives Bindungsverlangen vor dem Hintergrund eines sexuellen Bindungsinteresses (sexueller Attraktivität). Vermutlich wird sie durch eine hohe Belohnungserwartung – die an sexuelle Attraktivität gekoppelt ist – und einer damit einhergehenden Angst ausgelöst (objektspezifische Angst). Diese führt zu einer Angstkonditionierung, bei der das Objekt (die Person) im Wechsel mit Belohnung mit Angst konditioniert wird. Vermutlich wird das intensive Bindungsverlangen zum Objekt durch → *Angstbindung* hervorgerufen.

Liebe, manische
Übersteigertes Bindungsverlangen vor dem Hintergrund eines sexuellen Bindungsinteresses (sexueller Attraktivität), das über das der → *romantischen Liebe* hinausgeht und vermutlich auf einer *extrem starken Angstkonditionierung* und folglich auch *Angstbindung*

in Bezug auf das geliebte Objekt beruht. Wird meist durch *objektspezifische* Angstreize hervorgerufen; aber auch unspezifische Angstreize sind geeignet. Die m. L. gilt als übersteigerte Form der romantischen Liebe. Der Übergang von der romantischen Liebe zur manischen Liebe ist unscharf und bemisst sich nach der Intensität des Bindungsverlangens.

Monogamie
Exklusive, oft sexuell motivierte Bindung oder Beziehung zwischen zwei Menschen. Die Fähigkeit zu monogamem Verhalten ist biologisch veranlagt und zumindest für die Dauer der romantischen Liebe weitgehend garantiert. Erlischt die Liebe, dann lässt auch monogames Verhalten nach. Aber dann spielt es eine Rolle, welche Bindungseinstellung der Mensch hat.

Muster
Wiederholung von Verhalten aufgrund geprägter und/oder konditionierter Bevorzugungen. Gilt für Objekte wie für Verhalten gleichermaßen. Gleichzeitig weisen sie auf innere Referenzen, Repräsentationen oder Leitbilder hin. Muster werden am besten dadurch verändert, indem diese inneren Referenzen, Repräsentationen oder Leitbilder verändert werden.

Neurotizismus
Begriff aus der *differenziellen* oder *Persönlichkeitspsychologie*. Mit Neurotizismus wird die sog. *emotionale Labilität* eines Menschen beschrieben. Er steht für ein *Bündel individuell erworbener Neurosen* (*Ängstlichkeiten*), die eine Person gegenüber be-

stimmten Wahrnehmungen hat. Die an Neurosen und Neurotizismen maßgeblich beteiligten Affekte sind immer *Ängste*, an die spezifische Ausdrucksmuster gekoppelt sind, u.a. Abwehr, Hemmung, Vermeidung, aber auch → *Angstbindung* und Schutzsuche, und woraus sich dann die ambivalenten Ausdrucksformen dieser emotionalen Labilität erklären: einerseits durch Angst *vermeidende* und andererseits durch Angstbindung *anziehende* Muster.

Objektkonditionierung
s.a. → *Konditionierung*, bei der ein Objekt mit *appetitiven* oder *aversiven* Affekten zu einem Kontext m.o.w. dauerhaft verknüpft (kontextualisiert, assoziiert) wird (s.a. → *Partnerkonditionierung*). Diese mit dem Objekt verknüpften appetitiven oder aversiven Affekte entscheiden dann maßgeblich darüber, ob *Annäherung* (Appetenz, Attraktion) zum Objekt hergestellt wird oder *Abwehr* und *Vermeidung* (Aversion) gegenüber dem Objekt bestehen.

Passung
Größtmögliche → *Komplementarität* der gegenseitigen Bindungsinteressen bei der Verpaarung – in der Weise, dass die jeweils nachgefragten Bindungsinteressen des einen Partners durch die Anlagen, Fähigkeiten oder Ressourcen des jeweils anderen Partners optimal *erfüllt* oder *ergänzt* werden, und umgekehrt (Komplementarität der Bindungsinteressen). In Beziehungen, in denen Passung vorliegt, sind Stabilität und Zufriedenheit am größten.

Partnerkonditionierung, konditionierte Partnerpräferenz
s.a. → *Objektkonditionierung*. Bei der P. wird das Objekt (hier: der Partner) im Prinzip mit *appetitiven* oder *aversiven* Affekten verknüpft (kontextualisiert, assoziiert), wodurch *annähernde* oder *vermeidende* oder auch *ambivalente* Haltungen oder Verhalten gegenüber dem Partner erzeugt werden. Im Kontext von → *romantischer Liebe* lösen *sexuell* motivierte, *appetitive* Affekte, die mit dem Partner verknüpft sind, ein soziosexuelles Bindungsverlangen zu diesem aus, wodurch eine konditionierte *Partnerpräferenz* entsteht (s.a. → *Bindungsverhalten*). Partnerpräferenz wird vermutlich über ein *konditionierendes Wechselspiel* zwischen *erwarteter Belohnung* (und damit einhergehender *Angst* und *zentralnervöser Erregung*) und letztlich daran anschließender *Belohnung* erreicht. Zusätzlich *objektspezifisch* oder *unspezifisch* induzierte *Ängste* können eine Partnerpräferenz bis zur → *manischen Liebe* erheblich verstärken.

Phylogenetik
beschreibt und erklärt die *stammesgeschichtliche* Entstehung und Entwicklung der Lebewesen und ihrer besonderen körperlichen und verhaltensbiologischen Merkmale.

physiologische Stressreaktion
physiologischer Mechanismus, der den *gesamten* Organismus umfasst und bei dem es über das → *vegetative System* (VS) im Kern zu einer raschen *Umverteilung körperlicher* u. *kognitiver Ressourcen* kommt (Blut, Energien, physiologische u. kognitive Bereitschaften, z.B. kognitive Aufmerksamkeit, Fokussierung usw.). Durch diesen Mechanismus soll der Organismus physiologisch auf die Bewältigung (z.B. "Flucht oder Kampf") vorbereitet werden. Als wesentlichste Reaktion dieser p.S. wird Blut aus den für die Bewältigungsreaktion *nicht* benötigten Organen abgezogen und in solche Organe umverteilt, die zur (meist körperlichen) Bewältigung erforderlich sind, und hemmt dadurch v.a. beim Mann die *sexuelle Reaktion*. Dieser Mechanismus findet aber auch unter *psychogenem Stress* statt (z.B. fiktive Bedrohungen). Unter langfristigem Stress kommt es über gen-expressive Mechanismen zu einem physiologischen Umbau in den jeweiligen Strukturen zum Zwecke einer längerfristigen Anpassung an die belastende Situation. *Zentraler Auslöser* der p.S. sind regelmäßig die *Angst*, sowie im Übrigen aber auch Herausforderungen oder zu leistende Bewältigungen jeglicher Art (in positivem Kontext), wie z.B. durch Sport.

Polygamie
Gleichzeitig mehrere (meist sexuell motivierte) Bindungen oder Beziehungen als nur zu einem Menschen (s.a. → *Promiskuität*).

Polyamorie
(gr.,lat.) Moderner Kunstbegriff für die Praxis, gleichzeitig mehrere (vermeintliche Liebes-) Beziehungen als nur zu einem Partner zu unterhalten. Der Begriff greift jedoch fehl, da es sich hier um schlichte → *Promiskuität* handelt. Diese unterläuft jedoch → *romantische Liebe*, weshalb der Annex "amorie" nicht den wahren Sachverhalt trifft. Bei P. handelt es sich

bei genauer Betrachtung ausnahmslos um *sexuelle* oder *erotische* Beziehungen, die *sexuelle Lust* (Erotik) als zentrales *Bindungsmotiv* haben. Dennoch kann daraus romantische Liebe entstehen. In diesem Fall ist jedoch damit zu rechnen, dass "polyamores" bzw. promiskes Verhalten enden wird und monogames oder exklusives Bindungsverhalten entsteht od. gewünscht wird und andernfalls Eifersucht auftritt.

Präferenz
Bevorzugung v. Objekten oder Verhalten, meist aufgrund von → *Prägung*, aber auch durch → *Konditionierung* (s.a. → *Partnerpräferenz, konditionierte*).

Prägung
Vorgang eines schnellen, effektiven u. meist irreversiblen (unumkehrbaren) Lernens, das nur in bestimmten (*prägungssensiblen*) meist frühen Lebensphasen stattfinden kann und danach weder nachholbar noch umkehrbar ist (im Tierexperiment). Eine analoge Übertragung dieses an Tieren entdeckten Prägungsmechanismus auf den Menschen ist nicht unumstritten. Geprägt werden nur Sinneswahrnehmungen (Sehen, Hören, Riechen, Schmecken usw.). Es wird auf *Objekte* (bzw. auf ihre *Merkmale*) wie auch auf *Verhalten* geprägt. Oft werden mit d. Objektprägung (bzw. deren Merkmale) zugleich auch bestimmte Verhaltensmerkmale geprägt, und umgekehrt. Ferner wird nur auf *Bevorzugung* geprägt, was zu → *Präferenzen* führt: D.h. schon allein das *Wiedererkennen* einer geprägten Wahrnehmung (eines Objekts oder Verhaltens) führt bereits zu seiner Bevorzugung. Auch Vermeidungsverhalten (Aversion) kann geprägt

und dann bevorzugt werden. Belohnungs- oder Bestrafungsreize spielen bei der Prägung keine entscheidende Rolle, können aber ebenfalls geprägt und dann auch bevorzugt werden (was etwa zu selbstverletzendem Verhalten führen kann). Prägungen erweisen sich als derart persistent, dass sie *wie angeboren* oder 'biologisch' *erscheinen*: Das so Erworbene wird dann meist *auf Lebenszeit beibehalten* und dann auch *bevorzugt* (lebenslange Objekt- u. Verhaltenspräferenzen, Muster, Fähigkeiten, Vorlieben, Hobbies, Lebensstile usw.). Geprägt wird vermutlich in neuronale Strukturen mit *überrepräsentierten* synaptischen Verbindungen: *Genutzte* synaptische neuronale Reizspuren, Bahnungen oder Verknüpfungen werden *konsolidiert*, nicht genutzte überrepräsentierte werden abgebaut und gehen verloren (Eibl-Eibesfeldt, aaO, S. 13). *Sexuelle* Prägungen erfolgen in einer frühen Lebensphase, in der das geprägte Verhalten (das oft erst mit Geschlechtsreife möglich ist) noch nicht ausgeübt werden kann, so dass Zusammenhänge aufgrund des zeitlichen Abstandes lange unerkannt bleiben. Prägungen äußern sich in erster Linie *affektiv*, z.B. über Bedürfnisse, Verlangen, Interessen, Vorlieben, Neigungen usw. Gegenüber Tieren sind aber Menschen aufgrund ihrer kognitiven Fähigkeiten (zeitlich begrenzt) in der Lage, sich *bewusst* von geprägtem Verhalten (also von ihren Affekten) zu distanzieren, indem sie das Ausdrucksverhalten dieser Affekte bewusst kontrollieren können.

Prädiktor
lat.: "Vorhersager"; Indikator, Größe oder Merkmal, anhand dessen eine relativ zuverlässige Aussage f. ein

bestimmtes Verhalten i. d. Zukunft getroffen werden kann.

Promiskuität
diff.: *soziale* und *sexuelle* Promiskuität.
Soziale P.: Sozialer Umgang mit *beliebigen, häufig wechselnden* Partnern. Die Wurzeln für soziale P. werden bereits in der Kindheit gelegt (s. a. Bindungsstörungstyp IIa).
Sexuelle P.: Geschlechtsverkehr mit beliebigen, häufig wechselnden Partnern. Studien weisen darauf hin, dass soziale Promiskuität mit der Geschlechtsreife in ein sexuell promiskuitives Verhalten übertragen wird (s.a. → *Polygamie, Polyamorie*).

Sublimation
hier: Kompensieren eines Bedürfnisses oder Interesses, indem es auf einer höheren Stufe der Bedürfnishierarchie erfüllt, befriedigt oder substituiert wird.

Submission
Biologisches Verhaltensmuster einer *Unterwerfung* unter das Objekt der Bedrohung. Ist stark an Affekte der *Angst* gekoppelt.

Trauma, traumatisch, traumatisierend
Subjektiv *bedrohlich* erlebtes Ereignis, das *nicht bewältigt* werden konnte. Das signifikante am Trauma ist daher die *ausbleibende* oder *ausgebliebene Bewältigung*, weshalb in sog. Traumatherapien od. Traumabehandlungen u.a. auch versucht wird, diese ausgebliebenen Bewältigungen nachzuholen und wodurch innere zentralnervöse Beruhigung eintreten soll.

Universalität
von Verhaltensmuster (VM) meint, dass dieses VM bei allen Menschen nahezu gleichermaßen und unabhängig von ihrer Kultur (kulturübergreifend) vorkommt. So kommen basale Affekte wie bspwse. (physiologische u. soziale) Bedürfnisse sowie Angst, Aggression und Belohnung bei allen Menschen universal und unabhängig ihrer Kultur vor.

Unterwerfung
s. → *Submission*. Kann sexuell konnotiert sein und ist auch Teil einer archaischen, vererbten Dominanz- u. Unterwerfungssexualität.

vegetatives System
(VS), besteht aus einem *nervösen* Teil – dem vegetativen Nervensystem (VNS) – und einem *endokrinen* Teil – dem vegetativen endokrinen System (VES) od. neuroendokrinen System. Die Hypothalamus-Hypophysen-Nebennieren-Achse (HHNA) ist ein typischer Vertreter des VES.

verhaltensbiologisch
meint ein Verhalten, das allein aufgrund einer bestimmten biologischen Verschaltung neuronaler Strukturen zustande kommt. Synonym kann hier auch von *angeborenem, genetisch determiniertem* oder auch *dispositivem Verhalten* gesprochen werden. Im *verhaltenskybernetischen Modell* (s.a. M. Hauser, aaO) wird für angeborenes Verhalten angenommen, dass die neuronalen Strukturen aus *biologischen* Referenzstrukturen sowie aus *vergleichenden* und *regulierenden* Strukturen bestehen. Die Referenzstruk-

turen stellen die Sollvorgaben, während die vergleichenden Strukturen *Divergenzen* gegenüber Wahrnehmungen erkennen, die durch die *konvergenzregulierenden* Strukturen wieder zur Übereinstimmung (Konvergenz) mit den Sollvorgaben reguliert werden sollen. Dieses verhaltenskybernetische Prinzip gilt für alle Verhalten, so auch für erworbene oder *erwerbbare Verhalten*, nur dass hier die *Referenzen* nicht genetisch determiniert und biologisch vorgegeben sind, sondern *erworben* werden. Bei → *Prägungen* werden diese inneren Referenzen *dauerhaft erworben*. Letztlich muss Verhalten aber *immer* biologische bzw. neurobiologische Entsprechungen aufweisen, gleichgültig ob angeboren oder erworben

Zentralnervöse Erregung
(ZNE) oder auch *unspezifische* zentralnervöse Erregung (uZNE). Beschreibt den Erregungszustand unseres zentralen Nervensystems (Gehirns). Die ZNE bestimmt den Grad unserer Wachheit, unserer kognitiven Aufmerksamkeit und damit in gewisser Weise auch unseres Bewusstseins (BWS). Kann bspwse. mittels EEG an der Kopfoberfläche abgeleitet und gemessen werden. Als Maß der ZNE dienen in erster Linie die *Frequenz* und zum anderen auch die elektrische Spannung (Potenziale). Die Intensität der ZNE – was in erster Linie ihre Frequenz meint – hat über verschiedene (d.h. v.a. vegetative, motorische, endokrine und genexpressive) Mechanismen kurz- wie langfristige Auswirkungen auf den *gesamten* Organismus (s.a. → *vegetatives System*). Eine hohe oder intensive ZNE führt über das VNS zur Symptomatik der → *physiologischen Stressreaktion*.

Auf der Ebene unseres ZNS (Gehirns) bewirken intensive uZNEn über Effekte der → LTP in erster Linie Einspeicherungsprozesse in unser (implizites u. deklaratorisches) Gedächtnis, aber auch zu neuronalen Destabilisierungen bereits gespeicherter Kontexte oder Inhalte, was zu Fragmentierungen dieser Kontexte oder Inhalte führt. ZNE wird immer nach dem Prinzip von *Divergenz* und *Konvergenz* intensiviert: Divergenzen (= Abweichungen zw. Wahrnehmungen und innerer Referenz) *intensivieren* die ZNE, während Konvergenzen (Übereinstimmungen zw. Wahrnehmungen und innerer Referenz) immer zur Beruhigung der ZNE führen (s.a. M. Hauser: *Was uns bewegt – Wie Affekte unser Leben bestimmen. Ein Streifzug durch ein kybernetisches Modell menschlichen Verhaltens*; vorauss. 2016).

Sachregister

Buchhinweise

Was uns bewegt – Wie Affekte unser Leben bestimmen. Ein Streifzug durch ein kybernetisches Modell menschlichen Verhaltens.

Verhalten steht niemals für sich alleine, sondern ist immer Teil eines gesamten regulierenden Verhaltens oder Verhaltenssystems, an dessen Ende ein bestimmter *konvergenter* Zustand, ein bestimmtes gewünschtes Ergebnis oder ein "Sinn" stehen soll. Der Autor beschreibt dieses Verhaltenssystem anhand eines *kybernetischen Verhaltensmodells* und zeigt auf, wie sich ein Organismus, wie etwa der Mensch, anhand seiner inneren Vorgaben oder Repräsentationen – sog. *innerer Referenzen* – und einer überschaubaren Anzahl *angeborener regulierender Mechanismen* – darunter auch seine Affekte – in einer nahezu beliebigen Umwelt selbst steuert und demzufolge "verhält". Nach diesem Modell sind wir immer bestrebt, *Konvergenz* zwischen unseren inneren Referenzen und unserer Umwelt herzustellen. Dabei wird die überaus wichtige Rolle von Affekten in diesem regulierenden Verhaltenssystem erklärt und

es werden Vorschläge für ein *ethologisch* richtiges Verhalten unterbreitet. Exkurse und Beispiele zu immer aktuellen Themen wie Beziehung, Liebe und Sexualität begleiten das Modell durch dieses Buch. Erscheint voraussichtlich 2016.

For Men Only – Psychohygiene und psychische und psychosoziale Voraussetzungen für männliche Sexualität

Sexualität ist vorrangig eine psychovegetative Angelegenheit, die nur zu einem geringen Teil unserer Willkür unterliegt. Der weitaus größere Teil unserer Sexualität findet nur unter ganz bestimmten (äußeren und inneren) Voraussetzungen statt. Dieses Buch beschreibt die psychischen und psychosozialen Voraussetzungen, unter denen Sexualität – vor allem die männliche – stattfindet oder stattfinden kann. Diese haben letztlich auch Einfluss und Auswirkung darauf, wie wir unsere Partner wählen und unsere Beziehungen gestalten – oder sie zumindest gestalten sollten. Ein Buch nicht nur für Männer! Erscheint voraussichtlich 2017. www.iveb.eu

Wann wir lieben ... und untreu sind

Wir verfügen über angeborene – biologische – Mechanismen, auf deren Grundlage wir uns an andere binden und später als Erwachsene auch verlieben. Aber genauso verfügen wir über angeborene Muster und Mechanismen einer sozialen Promiskuität. Dieses Buch erklärt, unter welchen bestimmten individuellen Erziehungsumgebungen sich das eine oder andere Muster verstärkt ausbildet – oder aber auch gehemmt wird. Unsere so bevorzugten Muster bestimmen dann später unsere individuellen Bindungs- und Untreueverhalten – und bestimmen dann auch maßgeblich darüber, wann wir uns verlieben und unter welchen konkreten Umständen wir uns untreu verhalten werden. Es werden Entscheidungshilfen an die Hand gegeben, wie wir mit Untreue umgehen können und wie wir im Hinblick auf eine gelingende Beziehung und stabile Partnerschaft gute Partnerwahl betreiben.

Markus Hauser, Jahrgang 1959, ist Diplom-Ingenieur. Er studierte in München und Ulm Nachrichtentechnik, Produktionstechnik und Kybernetik sowie im Nebenfach Psychologie. Er ist Gründer und Leiter des IVEB (i. Gr.), des 'Institut für Verhaltensforschung und Ethikbildung' in Stuttgart. Seit 2007befasst er sich mit verhaltens-kybernetischen Modellen von Organismen.

www.iveb.eu

ISBN 9781494898977

90000

9 781494 898977